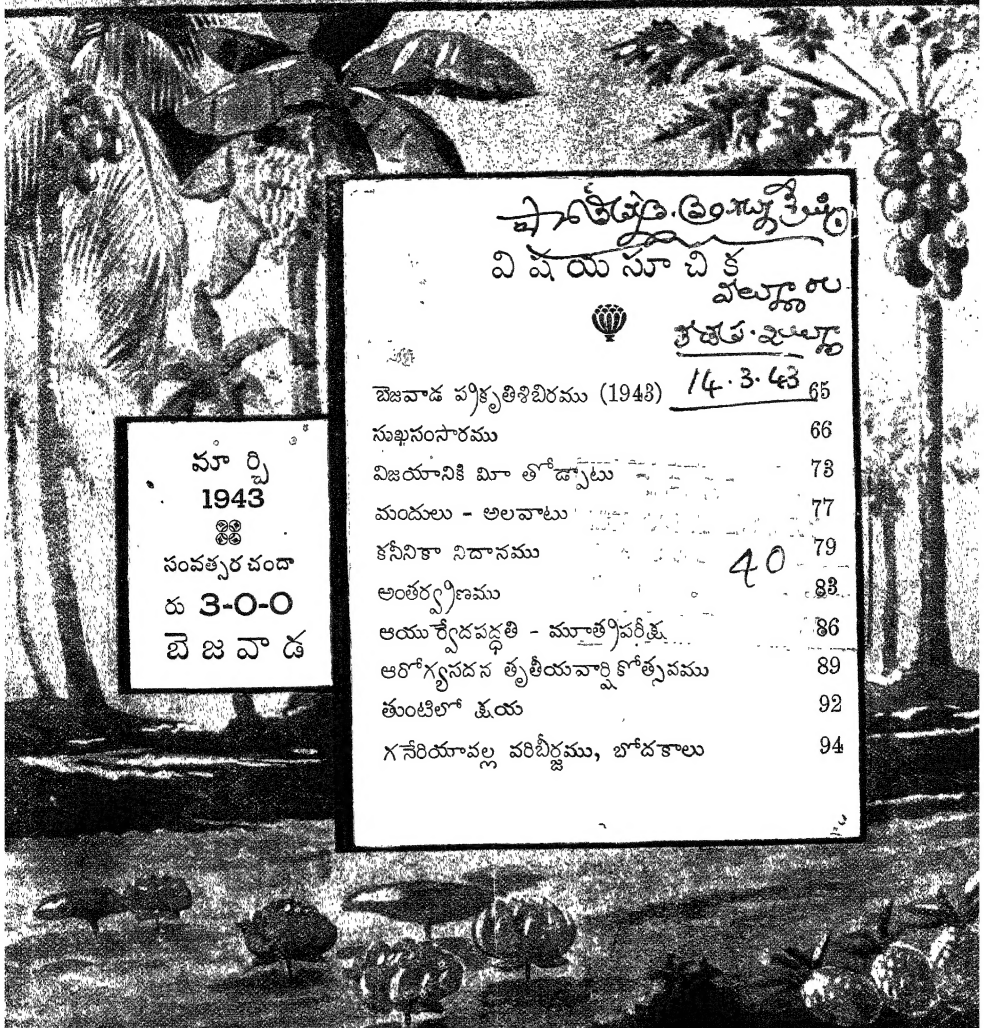




సచిత్ర సహజమైన మన పక్షి



చిగ్గోపై. అంబుక్కి
విషయ సూచిక



వల్క్లం
శత్రు. పుష్కల

బెజవాడ పక్షిశిబిరము (1943)	14.3.43	85
సుఖనంసారము		66
విజయానికి మీ తోడ్పాటు		78
మందులు - అలవాటు		77
కనీనికా నిదానము		79
అంతర్వేణము	40	83
ఆయుర్వేదపక్షి - మూత్రపరిక్ష		86
ఆరోగ్యనడన తృప్తియవార్షికోత్సవము		89
తుంటిలో తుయ		92
గనేరియావల్ల పరిబీర్ణము, బోడకాలు		94

సూచిక
1943

సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0
బె జ వా డ

ప క్క

సచిత్ర సహజవైద్య మాసపత్రి

బె జ వా డ.

ఈ ప్రస్తుత నాగరక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి స్థిరమైన సౌఖ్యమును తెలిసికొనక వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో, మందు - అవరోషను లేకుండా భూమిమీదనే స్వర్గమును అనుభవించుట ఎట్లో, ఈ పత్రిక వివరించును. మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరము లేకుండా ఆతిక్యాశ్రయ, యోగు, కన్య, రాచపుండు మొదలగు ఆసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, ఆరోజయనము, బ్రహ్మచర్యము, మఱి, వ్యాయామము, మద్దన మొదలగు వానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 2-0-0 లు మాత్రమే.

అందరూ వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు? ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం - అందరూ వైద్యులు కావాలి - రోగాలు పోవాలి - ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములుకలవు. ప్రతిపాఠం చివర పళ్లెం కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకుంటే మంచి సావకాశం దొరకదు

మెరు 2-8-0; ప్రకృతి చందాదర్లకు రు 2-0-0. ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్తు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు (ప్రకృతి చందాదర్లకు చొకధరలు)

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

మెల మెల ఇతరులకు చందాదారకు

	ఇతరులకు	చందాదారకు	కూడేమన్నాదిబోధ	0 2 0	0 1 0
*సునిశితవైద్యం	8 0	8 0	జలచికిత్స	0 0 6	0 0 6
ప్రాథమికప్రభాకరం	0 0	8 0	అహారశాస్త్రగ్రంథములు		
వర్షచికిత్స	0 6 0	4 0	నిర్విచారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0	1 0 0
వర్షవైద్యమంజరి	0 6 0	4 0	అహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
వర్షవైద్యము	0 5 0	4 0	డిటా 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	4 0	పచ్చిటిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
			తెల్లచక్కెరవలని వివరము	0 6 0	0 4 0
			తేనెరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు			జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
*తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0	సమరసాహారము, విరుద్ధాహారముక్రమం	0 2 0	0 1 0
ఉత్పాదకజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	అహారసమ్మేళనపు గోళం	0 2 0	0 1 0
నైషియ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	అల్యూమినియంపాత్రలు	2 0 0	0 1 0
తొట్టిన్నాననియములు	0 6 0	0 4 0	భోజన విధానము	2 0 0	0 2 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0	సజీవాహారము	1 0 0	0 1 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0	అహారసంస్కరణము	4 0 0	0 3 0
ఉపశాపనము	0 6 0	0 4 0			

చిరునామా: పత్రి కార్యాలయ ట్రిస్తు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా



రూ 3-0-0*

సహజవైద్య సచిత్రి మాసవత్రిక

సంపుటము 25

నా

సంచిక 3

మార్చి 1943

1943 మే నెలలో 1వ తేది మొదలు 15వ తేదీవరకు

ప్రకృతిశిబిరము బెజవాడలో బందరుకాలువ ఒడ్డున,

కృష్ణ లం జరుగుతుంది.

మీరు యింకా మీ పేరును ప్రకృతికార్యాలయమునకు పంపలేదా? లేనియెడల వెంటనే పంపండి. సుప్రసిద్ధులగు ప్రకృతివైద్యులు శిబిరకార్యక్రమమునందు పాల్గొందురు. పుస్తకాలు చదివి విద్య నేర్చుకొనుట చాలా కష్టము. అందుకనే 'పరిప్రశ్నేన సేవయా' అన్నారు. తాము శిబిరఫలములను యిప్పుడు పొందనిచో తిరిగి సంవత్సరమువరకు వేచియుండవలసి వస్తుంది.

సుఖసంసారము

అంగీరసుడు

కాలసామరస్యము

సాంప్రయోగిక విషయములం దెల్ల ఈ విషయము అత్యంతప్రధాన మైనది. ఈ విషయములోనే పండితులకు కూడా తెలియని పాపాణ సదృశమైన అజ్ఞాన మున్నది. శ్రీ పురుష అవయవములు కలిసిన తరువాత భావప్రాప్తి కలుగుటకు - పట్టకాలమునకు “కాలము” అను పారిభాషికపదము వర్పరచడమైనది. కాలమునుబట్టి శ్రీ పురుషులలో ఒక్కొక్కరు మూడు తరగులుగా విభజింపబడినట్లు వెనుకటి ప్రకరణములలో మీరు చదివీయున్నారు. శీఘ్రకాల, మధ్యమకాల, చిరకాల శ్రీలునూ, శీఘ్రకాల, మధ్యమకాల, చిరకాల పురుషులునూ, అన్యోన్యముగా ఈ క్రిందిపద్ధతిని కలిసినప్పుడు సమరతము లగును.

1. శీఘ్రకాల శ్రీ, శీఘ్రకాల పురుషుడు.
2. మధ్యకాల శ్రీ, మధ్యకాల పురుషుడు
3. చిరకాల శ్రీ, చిరకాల పురుషుడు

వీరియందు సామరస్య మిదివరకే కుదిరియుండుటవలన చేయదగినది ఏమిన్నీ లేదు. వారికి సుఖము ప్రయాసతో నిమిత్తం లేకుండానే కలుగుతుంది. మధ్యమకాలశ్రీ శీఘ్రకాల పురుషునితోనూ, చిరకాలశ్రీ మధ్యమకాల పురుషునితోనూ కలియవలసినప్పుడే చిక్కు తటస్థించునది. ఏమనగా పురుషునకు విస్మయ గునప్పటికీ ఆమె సంఘక్ష్య (రెచ్చకొట్టబడిన) భావావస్థలో ఉండిపోతుంది. ఆమెకు కలిగే బాధను గురించి క్రిందటి ప్రకరణము

లోనే వ్రాయబడినది. ఇట్టి రతికి సీచరతియని పేరు. ఇట్లే కేవలము విరుద్ధస్వభావములు గల చిరకాలశ్రీకి శీఘ్రకాల పురుషునితోడి దగు రతియందు ఏర్పడే సంఘక్ష్యభావావస్థ దుర్భరమైనది. ఉన్నతరతములందు శ్రీ ఒకింత ఓర్పుకొన గలదుకాన ఇద్దరికినీ భావప్రాప్తి లగును. కొంచెము వెనుకాముందుగా నైనప్పటికీ ప్రణయసౌఖ్యము పొందబడినదగును. ఉన్నతతర రతమునందు శ్రీ ఎక్కువ బాధ పడునుగాని అది దైహికమేగాని సరములలో బాధ మిగిలిపోదు. కాని ఇట్టి రతి యందు నైతము పురుషుడు మెలకువగా ప్రవర్తింపని యెడల ఆమెకు వితాగ్రము ఏర్పడక తప్పదు. కనుక కాలజము లగు వైషమ్యములను సరిదిద్దుకొని సంప్రయోగము చేయవలసి ఉండును. ఈ దిద్దుబాటునకే కాలసామరస్యమనిపేరు. ఇందు శ్రీకన్న పురుషుడు ఎక్కువ శౌద్ధమ తీసికోవలసినట్లు కనుపించుచున్నది. ఏమనగా ఒక ఉన్నతతరరతమునందుతప్ప మిగిలిన సమరతులు మూటియందునూ, సీచరతములు రెంటియందునూ, సీచతరరతము నందునూ ఆమె ఎట్టిప్రయత్నమునూ చేయకయే పురుషుని కామతృప్తినను తీర్చగలిగియున్నది. ఉన్నత రతముల రెంటియందు మాత్రము ఆమె కొంచెము, అదీ చాలా కొద్దిగా, ఓర్పుకొనవలసి ఉన్నది. పురుషున కట్లుగాదు. ఒక్క సమరతములు మూటియందూ తప్పితే మిగతా ఆరు రతములందునూ ఆతడు ఒద్దికనే పాటించవలసి ఉన్నది. ఉన్నతరతములు రెంటియందునూ ఉన్నతతరరతముల యందునూ అతడు ప్రసన్న

మును మానివేసి ఆమెతో సౌమ్యముగా సంప్ర
యోగమును చేసి ఒద్దిక కుదుర్చుకొనవలెను.

కీగాని ఆమెను బాధింపరాదు. సీచరత
ములు రెంటియందునూ సీచతరతమునందు
నూ అతడు చాలా వెనుకబడిపోవును గనుక
తన ఇందియము నందలి ఉడుకుతనమును
తగ్గించుకొనవలసినది. ఇందుకు చిరకాలముగా
అవలంబింపబడుచూ వచ్చిన విధానములనూ,
వానియందలి లోటుపాటులను చర్చించి సక్రమ
విధానమును నూచించుటయే ఈ ప్రకరణము
యొక్క ఉద్దేశ్యము.

చిరకాలముగా అవలంబింపబడుచున్న విధాన
ములలో ఈ క్రిందివానిని పేర్కొన వచ్చును.

1 వాజీకరణము

వాజీకరణముల బంధారము ఈ క్రింది కథ
వలన మీకు తెలుపదలచినాను. కిర సంవ
త్సరముల పెద్దమనిషికి భార్యావియోగము
గలిగినది. ఎత్తే ఈడూ కాదు, దింపేఈడూ
కాదు. అతడు తిరిగి వివాహం చేసుకున్నాడు.
అతనికి కిర వ ఏట రెండవ భార్య కాపు
రమునకు వచ్చినది. 5, 6 సంవత్సరములు
ఇద్దరూ నుఖముగానే గడపిరారు. తరువాత
అత డామెను తృప్తిపరచలేకపోయెను. వైద్యు
లను సంప్రదించి పూర్ణచండోదయము
నేవించినాడు. అతనికి పుంస్త్వము వృద్ధిపొంది
నది. అతనికి 50 వ ఏడు వచ్చునప్పటికి, తిరిగి
సపుంసకత్వము సంప్రాప్తమైనది. దానికి
తోడుగా దేహములో దౌర్బల్యం, నిస్సత్తువ
ఏర్పడింది. తిరిగి పూర్ణచండోదయము
నేవించినాడు. అదేమీ పని చేయలేకపోయి
నది. తరువాత పంజాబునుంచి ఏదోమందు

తెప్పించి తిన్నానని చెప్పినాడు. 4, 5 మాసాలు
తినేటప్పటికి ఎక్కడలేని సత్తువా వచ్చింది.
ఇట్లు రెండుసంవత్సరములు గడిచేటప్పటికి
అతనికి తిరిగి సపుంసకత్వము ప్రారంభించినది.
ఈ తడవ పంజాబుమందుకూడా పనిచేయలేదు,
సరిగదా మధుమేహము గలిగినది. తరువాత
జరిగిన దుఃఖకరమైన చరిత్ర నేను చెప్పదలచు
కొనలేదు. మనకు యింతవరకూ చాలును.
ప్రపంచకములోని మందు లేవీగూడా వీర్యాన్ని
గలిగించలేవు. వీర్యవర్ధకము లని చెప్పబడే
మందులన్నీ చేసే పని యేమిటంటే రక్తంలో
ఉన్న బలాన్ని పిండి వీర్యంగా మార్చటమే.
ఈ పని ఎట్లాంటి దంటే పాలలో ఉన్న వెన్న
పూసను కవ్వంతో చిలికి వెలికితీయుట వంటిది.
ఈ కీయవలన పాలలోకి సత్తువ చేరలేదు
సరిగదా, ఉన్న సత్తువ విడదీయబడినది. అట్లే
వాజీకరములగు మందులు వాడినప్పుడెల్ల
రక్తములోని పాటవము తగ్గిపోయి క్షారసంపద
హరించినావును. తాత్కాలికమైన ఒక ఉద్రే
కము వలన దేహానికి బలం చేకూరినట్లు
తోస్తుంది. వాజీకరచౌషధము చల్లకవ్వము
వలెనే రక్తములోని పాటవాన్ని పోగొట్టేం
దుకే సహాయపడుతుంది. తనకువచ్చే వడ్డీకంటే
ఎక్కువ మొత్తానికి బ్యాంకుమీద చెక్కు
వాసే నిర్భాగ్యుడు డిపాజిటరువలెనే వాజీకర
చౌషధమును సేవించే రసికుడున్నూ, తన
దేహపాటవాన్ని చెడగొట్టుకొనే వాడే అగు
చున్నాడు. దీనినిగురించి ఎవరు యింతకన్న
ఎక్కువగా చెప్పినా అందులో మోసంగాని
అజ్ఞానంగాని ఉందని గట్టిగా నమ్మండి.

2 బ్రహ్మచర్యము

బ్రహ్మచర్యమనే పదానికి సహజంగా యే అర్థ

మున్నా భార్యభర్తలు సంప్రయోగము లేకుండా విడిగా ఉండుటకు యీ పదాన్ని యిచ్చట ప్రయోగించుచున్నాను. ఇట్లా కొంత కాలము బ్రహ్మచర్యము చేసిన ఇంద్రియపాట వము కలిగి, సంప్రయోగమునందు సమర్థులుగా నుండురను సమ్యక్ము కొందరికి గలదు.

కొన్ని మాసాలు బ్రహ్మచర్యము చేసి సంప్రయోగము చేసినయెడల యేమి సంభవిస్తుంది ?

అంతకు పూర్వము చేసిన సంప్రయోగము లందుకన్న యీ సంప్రయోగమునందు పురుషుని ఇంద్రియము త్వరగా కరిగి వెడలిపోవును. అతడు చిరకాలపురుషుడైన యెడల అతడు మధ్యమకాలపురుషునకు వలె మధ్యమ కాలము లోనే భావప్రాప్తిని పొందును. మధ్యమ కాలపురుషుడైన యెడల శీఘ్రకాల పురుషునకు వలెనే అతిత్వరగా భావప్రాప్తిని బొందును. స్త్రీయును అట్లే పూర్వమునకన్న త్వరగా భావప్రాప్తిని బొందును. అయితే యిందువలన కాలసంబంధమైన తీవ్రతలయందుండే తేడాలు సర్దుబాటు కాలేదు. అందువలన సామరస్యము కుదురదు. కనుక కాల సంబంధమైన సామరస్యమునకు బ్రహ్మచర్యము యే విధంగానూ తోడుపడదు.

3 అమనస్సంప్రయోగము

సంప్రయోగకాలమున మనస్సును యెక్కడో ఉంచి చేసే సంప్రయోగమునకు అమనస్సప్రయోగ మని పేరుపెట్టి యున్నాను. అభ్యాస పాటవమున పురుషుడు తన దేహేంద్రియములనుండి మనస్సును వేరుచేసి, యేదేవుని వామరూపములనో, యే క్షేత్రమునో, యే

శాస్త్రమునో మనస్సున నుంచుకొని సంప్రయోగము చేయును. అందువలన ఇంద్రియము త్వరగా చలించక చిరకాలము నిలచి యుండును. ఇట్టి సంప్రయోగమును స్త్రీలు పేమింపరు. ఏమనగా ఆకాలమున వారికి నిద్రాప్రవృత్తు వానితోను, మత్తునితోను రమించుచున్నట్లు తోచును. మరియు కర్మము చాలక అట్టికాలమున గర్భధారణము అయినయెడల అందుండి కలిగే శిశువునకు కరచరణాదులు కలుగకుండుటగాని, కలిగినను పుట్టినప్పటినుండి అతడు మత్తుడు, జ్ఞానహీనుడు, మూగ, చెబితి, మొదలైన లక్షణములతో గూడినవాడైనను గావచ్చును. కనుక యీ విధానము కాలమును పెంచ గలిగినను, వాంఛనీయము గానట్లే తోచుచున్నది. కాక యీ సంప్రయోగమువలన పురుషుడు మాత్రము పొందే సౌఖ్య మేమున్నది ? ఇట్టిసంప్రయోగము వలన జ్ఞానవంతులు, భక్తులు పుట్టవచ్చునని కొందరు భ్రమపడవచ్చును. అది జరుగదు.

4 అవేగ సంప్రయోగము

వేగము లేకుండా సంప్రయోగము చేయుట అనగా స్త్రీ పురుషావయవములు కలసిన తరువాత వడిగా కాకుండా నెమ్మదిగా పురుషావయవమును కదలించుటకు యీ పేరు వాడినాను. అయితే రాగోదయమై ఉజ్వల అయిన స్త్రీ యిట్టి సంప్రయోగమును సుతరామూహాన్నింపదు. అందువలన ఆమె యెదురొత్తుల చేత నైనా వేగాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. అతడు వేగాన్ని తగ్గించినందువలన ఆమెకుగూడ భావప్రాప్తి తొందరగా జరుగదు. దానివలన పురుషుడి విధానమువలన గూడా కాలసంబంధమగు

సామరస్యమును కుదుర్చుకొనజాలడు. ఎంతో రాగరహిత అయితే తప్ప యిట్టి సంప్రయోగమునకు స్త్రీ ఒప్పుకొనదు. కనుక యీ విధానముగూడా ఉపయోగింపనట్లే తేలుచున్నది.

5 అచల సంప్రయోగము

అనగా పురుషాంగమును స్త్రీ పరాంగమున నుంచి ఊరకుండుట. ఇందువలనగూడ పురుషునకు మాత్రము భావప్రాప్తి అవుతుంది. అచ్చటనుండే తడితోగూడిన వేడిమివలన ఇంద్రియము చలించి వెడలిపోతుంది. ఆమెకు సంధుశ్చక్రభావావస్థ గతి. అంతకన్న ఆమెకు లాభ ముండదు. ఇట్టి సంప్రయోగమును స్త్రీ, అందును ఉజ్జ్వల అయిన స్త్రీ, అనలే ఒప్పుకొనదు. అందువలన యీ ప్రక్రియగూడా కాలసామరస్యాన్ని కలిగింపజాలదు. మరియిట్టి ప్రక్రియలను పేర్కొని నిరాకరింప నేల నని మీ రడుగ వచ్చును. నిజమేగాని యిట్టివేగద శాస్త్రమర్యాద నెఱుగనివారు శంకితులకు బోధింతురు! అందుకొక్క యిట్లు చేయక

6 అవిస్మృష్టిసంప్రయోగము

పురుషుడు తన వీర్యచాతకాలమును గుర్తించుకొని వీర్యము యోనియందు పడకుండా వెలుపటికి లాగి పడలివేయుట. ఇది ప్రాయశముగా సంతానమునందు యిచ్చలేనివారు చేయుదురు. కాలసంబంధమగు సామరస్యము దీనివలన కుదురదు సరిగదా, ఆమె యెన్నోగంటల కాలము అత్యధికమగు సంధుశ్చక్రభావావస్థలో ఉండిపోతుంది. ఆమె కిట్టి సంప్రయోగము లందు వితాగ్నమున్నూ కలుగును. ద్వేషమున్నూ పొందవచ్చును. ఇట్టి సంప్రయోగము

లామెను వ్యభిచారిణి నైనచేయును. ఇట్టి పిచ్చి పనులు చేయుభర్త తన భార్యకు వ్యభిచారము నేర్పినాడని చెప్పవచ్చును. నిజానికి యిది సంప్రయోగ మను చేరునకే తగదు. ముష్టి మైథునమే దీనికన్న మేలైనది. ఏమంటే అందు బాగో, ఓగో ఒకపురుషునితోనే అంత రించును. ఇట్టి సంప్రయోగమువలన చెడునట్టి వారు ఒకరికి బదులు యిద్ద అగుదురు.

7 అశితము

లింగాగ్నిచర్మమును తీసివేయుటకు సున్నితి అనిపేరు. ఇది చిన్నతనముననే జాగ్రత్తగా కత్తిరించివేయు మతము లున్నవి. ఇట్లు చేసినప్పుడు లింగాగ్నిమునందలి తడి యారిపోవుట వలన లింగాగ్రము మొద్దుబారిపోవును. అనగా సున్నితత్వము కోలుపోవును. కనుక యోనియందు ప్రవేశపెట్టినప్పుడు పురుషుని లింగాగ్నిమునందలి జ్ఞాననాడులు వెంటనే మేలుకొనవు. అందువలన అతనికి భావప్రాప్తి కలుగుటకు యెక్కువకాలము పట్టును. అందువలన స్త్రీ కిట్టి పురుషునివలన భావప్రాప్తి తప్పక కలుగును. అయితే ఇట్టి సంప్రయోగములందు పురుషునికి కలిగే సౌఖ్యాన్ని, చర్మము కలవారికి సంప్రయోగము లందు కలిగే సౌఖ్యముతో పోల్చినప్పుడు, చర్మము గలవారికే యెక్కువ సుఖముంటుందని సామాన్యముగా చెప్పటకు ఏలున్నది. అయినప్పటికి తనభార్యగూడా భావప్రాప్తిని పొందుచున్నది గదా అనే తృప్తియును, తన భార్యను యెక్కువకాలము సంప్రయోగమునం దుంచి తినిగదా అనే సంతోషమున్నూ, అతని పక్షమున నున్నది. ఏమైనను అశిత సంప్రయోగము స్త్రీకి నిష్కర్షగా వీరితదాయక

మైనది. తప్పక దీనిని కాలసామరస్య విధాన ములలో నొకటిగా పెర్చొనవచ్చును. నున్నితి చేసినప్పుడు కలిగే బాధ, సంప్రయోగకాల ముననుండే మొదట్లను మనస్సులో నుంచు కొన్న యెడల యిది నిర్దుష్టమైనది మాత్రము కాదని సులభముగనే గ్రహింపవచ్చును.

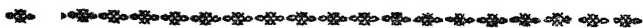
8. డెకనము

ఇది చాలా సులభమైనది. తప్పక ఉపయోగించునది, మనవారు అవలంబించినది, మనము మానినదియును. మూత్రము వదలినప్పు డెల్ల పురుషుడు తన శిశ్నమును చన్నీటితో కడుగవలెను. ఇట్లు చేసినప్పు డెల్ల లింగమునందలి రక్తము లోనికి పోయి, క్షౌరణము అపిన తోడనే తిరిగి ప్రచండచేగముతో లింగమును పూరించును. ఈ ప్రక్రియవలన లింగము నందలి ఉష్ణమును భరించు శక్తి వృద్ధిబొందును. నున్నితత్వమున్నూ నశించిపోదు. లింగము నందలి జిగివి (tone) వృద్ధిబొందును. ప్రతిమగవాడును మూత్రము వదలినప్పు డెల్ల చన్నీటితో క్షౌరణము చేసుకొనవచ్చును. ఇందువలన కట్టుకొన్న పంచెలకు మూత్ర బిందువులు అంటుకుండుటయే గాక సంప్రయోగకాలమున పొందవలసిన సంపూర్ణ సౌఖ్యము పొంద బడిన దగును. ఇట్లు చేసిన పురుషుడు తానేగాక తన భార్యనుగూడ సుఖపెట్టినవాడగును. ఈ ప్రక్రియను అవలంబించిన వారందరూ కాలసామరస్యమును సాధించిన వారగుదురు. శీఘ్రకాల, మధ్యకాల స్త్రీలుగూడ మధ్యకాల చిరకాల పురుషులను సుఖపెట్టవలసినప్పుడు యీ పద్ధతిని అవలంబింపవచ్చును. పెద్ద చెంబుతో నీరు తీసుకొని

పోయి మలమోచనానంతరము గూడ - తీరికగా పని పెట్టుకొని లింగాగ్రచర్మమును చన్నీటితో లోపలను, వెలుపలను కడుగుటవలన గూడ కాలసామరస్యము సిద్ధింపగలదు. ఇంత యేహ్యమైన దానిని నేను శ్రద్ధగా వర్ణించితి నని నాపై నెవరునూ అసహ్యించుకొన నక్కరలేదు. జాగ్రత్తగా క్షౌరణ అవలంబించినవారికి యీ పంక్తులు అక్కరలేదు. దురదృష్ట మేమనగా నూటికి పదిమందియైనను యిట్టి శౌచ కర్మను ఆచరించుటలేదు. వారికొకటై యే నే నిచ్చట పనిపెట్టుకొని వాయవలసి వచ్చినది. శీఘ్రకాలపురుషులు అవలంబింపవలసిన పద్ధతి యింకొక టున్నది. వారు ఉదరమునందలి వేడిమి తగ్గుటకు ప్రతిదినమునూ ఉదయము నందును సాయంకాలమునందును కూనేవిధానమునందలి కటి, లింగస్నానములను వరుసగా 10, 8 నిమిషముల పరిమితిగల వానిని ఆచరించవలెను.

9. హవనము

రక్తమునందు కొవ్వు చేరి యున్నప్పు డది శుక్లముగా మారునప్పుడు క్రొవ్వుగూడ నందు చేరును. అట్టి శుక్లము, సంప్రయోగకాలమున, వెడలుటకు యెక్కువకాలము పట్టును. అయితే క్రొవ్వు సామాన్యముగా రక్తములో చేరక దేహమున వేరే పొరగా పేరుకొనును. బాగుగా కష్టపడి పనిచేయు వారియందది రక్తముతో కలసి, దానివెంట అభినరించుచుండును. సోమరులయందది రక్తముతో కలియక మేదముగా నేర్పడును. కొవ్వుగల రక్తము శుక్లముగా మారినప్పు డది శుక్లమునకు ఘనీభవించే గుణాన్నిగూడా యిస్తుంది.



అందువలన అట్టివారికి సంప్రయోగకాలమున భావప్రాప్తి ఆలస్యముగా నగును. అందువలననే కృషికులయందును జానపదులయందును, స్త్రీపురుషులనోన్యము ప్రేమికులుగా నుండురు. వైదికులైన కర్మకులయందును స్త్రీపురుషులు అన్యోనము అత్యంతము ప్రేమించు కొనుచుండుట కద్దు. హావనకర్మయందు వేల్పుబడే అణుస్వరూపమగు (Ionised ghee) ఘృతాదులు రక్తములోనికిని నాడులలోనికిని నూటిగా వ్యాపించి వానియందు ఘనీభవించి శుక్లమునకు పాటవమును కలిగించుచున్నవి. వైదికులుగాని యితరులుగాని హోమద్రవ్యములగు ఘృతాదులను, ప్రతిదినమును హావనము చేయుట వలనగూడ రతిసామరస్యము కలిగి సుఖింతురు. ఈసంగతి తెలిసియే కృషికులుగా నున్నవారిని వదలి మిగిలిన మూడు వర్ణములవారికి నిత్య జ్ఞాపనమును వేదము విధించియున్నది. కృషికులకు హావనముతో నిమిత్తము లేదు. వీమనగా వారికి నూర్యకాంతియే ప్రత్యక్షముగా హావనఫలము నొసంగుచున్నది. ఈసంగతి తెలిసియే ఆర్యసమాజమువారు ప్రతిసామాజికునకు నిత్యవిధిగా హావనమును విధించియున్నారు. దివ్యజ్ఞాన సామాజికులుగూడ తమ భారతసమాజపూజా విధానమున హావనమునుగూడ వేల్పుచున్నారు. పరిషియా మొదలైన కొన్ని దేశములందు హావనము విధిగా నేర్పడియున్నది. కాలసామరస్యమునకు హావనముగూడా ఒకనిశ్చయమైన విధానమని మనకు తెలియుచున్నది.

కాలసామరస్యమునకు కొన్ని తాంత్రిక విధానములున్నా కలవు. ఒక స్త్రీయును ఒక పురు

షుడున్నా చిరకాలము విడిచియుండి బ్రహ్మచర్యము నవలంబించియున్న యెడల తరువాత కలియునప్పుడు మొదటిరాత్రి స్త్రీ పురుషుని కన్న ఆలస్యముగా భావప్రాప్తిని పొందును. రెండవరాత్రియందు పురుషునితో పాటే భావప్రాప్తిని పొందును. ఇట్లే మూడవరాత్రియందు పురుషునికి ముందే ఆమె భావప్రాప్తిని పొందును. అందువలన స్త్రీ పురుషులు కొంతకాలము విడిగా నుండి అనగా బ్రహ్మచర్య మవలంబించి కలియ నారంభించిన తరువాతవరుసగా 3, 4 రాత్రులు సంప్రయోగము నెఱపినయెడల ఇద్దరికి కామత్వస్థితిరును. తిరిగి కొంతకాలము బ్రహ్మచర్య మవలంబింపవలెను. అవలంబించుటకు యిద్దఱున్నా నిశ్చయము చేసుకొనవలెను.

ఇట్లే చిరకాలస్త్రీతో మధ్యమకాల పురుషుడు, మధ్యమ కాలస్త్రీతో శ్రీఘ్రకాల పురుషుడుగాని రమించుటలో మొదటిరాత్రి మొదటి సంప్రయోగమునం దామెకు భావప్రాప్తి కలుగకున్నను, 2, 3 సంప్రయోగములం దామెకు తప్పక భావప్రాప్తి కలుగును. చిరకాలము బ్రహ్మచర్య మవలంబించిన భార్య భర్తలు తొలిసారి కలిసినప్పుడు 1, 2 తూరులు సంప్రయోగము చేయకున్న ఆమెకు భావప్రాప్తి కలుగక సంధుశ్చ్యభావావస్థలో నుండి పోవును. కాన చిరకాలవియోగము తరువాత కలిసిన మొదటి రెండు రాత్రులయందు 2, 3 తూరులు సంప్రయోగములు చేసియైనను ఆమె భావప్రాప్తి పొందునట్లు చూడవలెను. అందుకనేగద, చేమకూరకవి 'మూడువలపుల్ వలచె' ఫణిరాజకన్యక' అన్నాడు. శాస్త్రముచదివినా చదువకున్నాగూడా కొందఱు సహజనిజ్ఞాన

మువలన 10 దినములు బ్రహ్మచర్య మవలంబించి 3,4 దినములు దాంపత్యసుఖము అనుభవించి, తిరిగి 10దినములు బ్రహ్మచర్యమును తిరిగి 4 దినములు దాంపత్యసుఖమును అనుభవించుటకు యేర్పాటుచేసికొనువారు మనకు అచ్చటచ్చట తటస్థపడుచుందురు. వారిదాంపత్యమునందు వడిమడుకులు లేకుండుటచే వారు అన్యోన్యము మిక్కిలి ప్రీతిగలవారుగా నుంటున్నారు. వారియందేచిరకాలము వయసు దనమును, చలాకీయ, బలారోగ్య, సౌందర్యాదులు నిలచియుంటున్నవి. వారే దీర్ఘాయుష్కంతులుగాను ఉంటున్నారు. ఇంత దూరము చెప్పిన తరువాత యెవరు యేయే విధులచే దంపతు లిద్దఱును సంపూర్ణ దాంపత్య సుఖమును పొందగలరో ప్రత్యేకించి చెప్పనక్కరలేదు. అందఱూ అన్ని విధాలూ అవలంబింపనక్కరలేదు. కొన్ని విధులచేతను అంత ఫలమునూ పొందవచ్చును. ఏ విధులు యెవరికి, వనతిగను తేలికగను కాన్పించునో వానినే

అవలంబించి చరితార్థులు గావచ్చును.

వాత్స్యాయను డిలా అన్నాడు.

“ప్రథమరతే చండవేగతా, శీఘ్రకాలతాచ పురుషస్య, తద్విపరీత ముత్తరేషు. యోషితః పునరేతదేవ విపరీత మాధాతుక్షయాత్.” అనగా మొదటిరతీయందు పురుషునకు మిక్కిలి త్వరగా భావప్రాప్తియగును. తరువాత చేసే సంప్రయోగములందు అతడు మందవేగుడు మధ్యకాలకు అగుచున్నాడు. అనగా యింకా ఆలస్యముగా భావప్రాప్తి అగుచున్నది. స్త్రీ కన్ననో యిందుకు విపరీతముగా మొదటి రతీయందు ఆలస్యముగా భావప్రాప్తి కలుగును. ఉత్తరోత్తరరతులయందు ఆమెకు భావప్రాప్తి మిక్కిలి తొందర తొందరగా గలుగుచున్నది. అందువలన తన భార్యకు మొదటి రతీయందు భావప్రాప్తి కాలేదని గ్రహించిన పురుషు డామెతో రెండవతూరి గూడి సంప్రయోగము చేసి భావప్రాప్తిని కలిగింపవలెను.

సుఖసంసారము

మొదటి సంపుటము

250 పేజీలు - డెడర్వెయిటు కాగితములమీద ముద్రాణ. అనేక చిత్రపటములు.

మార్చి నెలాఖరులోపల దరఖాస్తుచేసే ప్రకృతి చందాదారులకు మాత్రము రు 2-0-0. ఇతరులకు రు 3-0-0. కొనవలసినది. ఇంత సర్వాంగసుందరమైన శాస్త్రీయగ్రంథము ఇంతవరకు తెలుగులో వెలువడనే లేదు.

బాణుని కాదంబరి వచనమువలె మున్నదని పొగడ్తనందిన వచనశైలి.

కొలది ప్రతులే అచ్చగుచున్నవి. కనుక ముందుగా దరఖాస్తుచేసినవారికి పుస్తకములు నమ్మకముగా లభించును. ఇతరులకు లభింపకనూ పోవచ్చును.

వతికలోని వ్యాసములు మాత్రమే గ్రంథముగా అచ్చువేయుటలేదు.

ఎన్నో మార్పులు ! ఎంతో అభివృద్ధి.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రిన్సు, బెజవాడ.

విజయానికి మిత్రోద్ఘాటం

ప్రపంచాన్ని ఉజ్జూత లూగించుచున్న యుద్ధ విజయానికి మన మేమి చేయగలము? మిగతా యుద్ధాలలో యెలా ఉన్నా యీ యుద్ధాన్ని ఆయుధాలవలన గాక ఆహారమువలననే జయింపవలసే టట్లున్నది. ఈ యుద్ధములో ఒక రాజు గెలిచి యింకో రాజు ఓడుట కాదు జరుగబోయేది. అధర్మము ఓడిపోయి ధర్మము జయింపవలసి యున్నది. అందుకు మన మందరము హృదయపూర్వకముగా వాంఛింపవలెను. బజారుకు పోయి చూస్తే ప్రతివస్తువు ధరయు మితితప్పి పెరిగియున్నది. ధాన్యపుధర రెట్టింపు పెరిగినది. పప్పుపదార్థములు మూడురెట్లు - చమురు దినుసులు నాలుగురెట్లు - చింతపండు, మిర్చి నాలుగురెట్లు యీ విధంగా పెరిగినవి. మనము వాడుకునే కాగితము దొంగధరలకు చాటుగా కొనవలసి వస్తున్నది. కంట్రోలు ధరకు నాలుగురెట్లు యిస్తేగాని కాగితము లభించుట లేదు. లోహజాతులు అన్నిటి ధరలు పెరిగిపోయినవి. పండ్లు, కూరలు గూడా ప్రియమైనవి.

యీ సంగతులు అందరికీ తెలుసు. అయితే మన మేమి చేయగలము?

తనకు కలదుగదా అని యెవరూ అవసరానికి మిగిలి భోగముల సమభవింపరాదు. ఈ ధర్మమును యెవరు ఉల్లంఘిస్తారో వారు ఓడిపోయే సార్వీలో చేరుతారు. అందరి బ్రతుకు లోనూ తన బ్రతుకు గూడా యిమిడియున్నదని యెవరు గ్రహించి ప్రవర్తిస్తారో వారు ధర్మవక్తములో చేరి యుద్ధములో గెలుస్తారు.

మనలో యెంత యెక్కువమంది ధర్మసార్వీలో చేరుతామో దానిపై మన జయ మాధారపడి యున్నది.

1. ప్రతిఒక్కరును తమకు అవసరమున్నా సరే, లేకున్నా సరే యుద్ధ విజయానికి ప్రతిదినమును ఒక గంట ప్రత్యేకము వినియోగింపవలెను. ఇందు 15 నిమిషములు ధర్మవక్త జయమునకై పరాత్పరుని ధ్యానింపవలయును. ప్రార్థనా పూర్వకముగ మనము సంకల్పము చేసినయెడల ధర్మవక్తము తప్పక జయించును. 15 నిమిషములు యిట్టి అభిప్రాయములు గలచారితో చేరి విజయానికి మన మేమి చేయగలమో చర్చించుటకు ప్రతిదినమును వినియోగింపవలెను. మిగిలిన 30 నిమిషములు ప్రతియొక్కరును కూరగాయలను స్వయముగా పెంచవలయును.

2. బర్మానుండి బియ్యము మన దేశమునకు దిగుమతి యగుట లేదు. ఇతర దేశములకు మన బియ్యము యెగుమతి చేయక తప్పట లేదు. అందువలన మనము తినే బియ్యాన్ని సాధ్యమైనంత తగ్గింపవలసియున్నది. బియ్యపు వాడుక తగ్గించుటచేత యేర్పడిన లోటును యితర వస్తువులచే నింపవలసియున్నది. ఆ యితర వస్తువులు యేవి? కూరగాయలు.

3. బియ్యముమీది తవుడు చాలా బలకరమైనది. దానిని సేవేసినప్పుడు యెక్కువ పరిమితిగల అన్నము తింటే గాని ఆకలి తీరదు, బలమూ రాదు. బియ్యముయొక్క వాడుక తగ్గించి తోడివారికి సహాయము చేయ

దలచిన వారు తప్పకుండా ముడిబియ్యపు అన్నమునే తినవలెను. బస్తాధాన్యమునుండి 52 శేరుల ముడిబియ్యము లభించును. అదే బస్తానుండి తెల్లబియ్యము తయారు చేసిన యెడల 44 శేరులకన్న యెక్కువ లభింపవు. ఒక శేరు తెల్లబియ్యపు అన్నము ముగ్గురు తినగలరు. ముడిబియ్యపు అన్నము నలుగు రకు సరిపోవును. కాయకష్టము చేయువారి కైనను ముడిబియ్యపు అన్నము యెక్కువ శక్తి నివ్వగలిగి యుండును. మరియు 2 శేరుల మరబియ్యపు తెల్ల అన్నము తిన గలిగిన కృషికులకు 1½ శేరుల ముడి బియ్యపు అన్నము యెక్కువగును. ఈ లెక్కలు కల్పితములు గావు. బీదలకు అన్నదానము చేయువారి లెక్కలనుండి గ్రహింపఁబడినవి. అన్నముమీది గంజి వార్చి వేసినప్పు డందలి బలకరమైన పదార్థము లా గంజితో వెడలి పోవుటవలన వార్చిన అన్నముకన్న వార్చని అన్నమును తినుటవలన గూడ తోడివారికి అన్నము లభింపగలదు.

4. బియ్యము యెక్కు వాడుకను యింకనూ తగ్గించే ఉపాయ మున్నది. తినే ప్రతి కబల మును బాగుగా నమలుటవలన త్వరలోనే తృప్తి కలుగుటయే గాక అందలి యణువు లన్నియు బాగుగా విడదీయబడి అందలి శక్తి యంతయు దేహమునకే లభించును. అందు వలన దేహమునం దిముడక వ్యర్థముగా మలా దులలో చేరి నేలపాలయ్యే యెంతో ఆహార సారము కూడి వస్తుంది.

5. కూరగాయలను వాడుటలో గూడా కొన్ని నియమములు పాలింపదగినవి. కాయగూరల మీదనుండే చర్మమును చెక్కి పారవేయక

సాధ్యమైనంత వరకు చర్మముతోనే కాయలను వండదగియున్నది. కూర చిమిడిన కొలదిని తినవలసిన కూర పరిమితి పెరిగిపోవుచుం డును. ఇంతేగాక యెంత యెక్కువ ఉడికితే కూరలయందలి జీవనత్త అంతగా నశించి పోవును. కనుక కూరలు సయితము నమలి తినుటకు వీలుగా నుండునంత మాత్రము ఉడుక నీయవలెను. పాయసమువలె మెత్త బడి పోవునట్లు ఉడుకనీయరాదు. ఇట్టి యాహారములు మొదట తినుటకు మోటుగా నుండును. కాని అభ్యాసవశమున దానిని ఆనందముగా భుజింపగలుగుదుము. అవి యెక్కువ శక్తి దాయకములుగా గూడ నుండును. ఇట్లు చేసిన ప్రతినారును, ధర్మయుద్ధమునకు సహాయము చేసిన వారగుదురు.

6. విందులు, సంతర్పణలు చేసినప్పుడు యెంతో అవసరములేని పదార్థము తినుటయు, యెంతో పదార్థము వ్యర్థముగా నేల పాలగు టయు తటస్థించుచున్నది. కనుక భాగ్యవం తులుగా ఉండేవారు భాగ్యవంతులను పిలిచి చేసే విందులు, సంతర్పణములలోను తిను పదార్థములు వ్యర్థము చేయుటలో చరితార్థ మగుచున్నది గాన అట్టివానిని మానివేయుట వలన గూడ మనము ధర్మయుద్ధమునకు సహాయము చేసినవార మగుదుము.

7. శక్తియున్నవారు, పనిలేని పాటకపు జన మునకు పనిచేయించు కొనియైనను ఆహారము నొసంగుటవలన గూడ మనకు జయము చేకూరును. ఎంతోమంది తమ ధనమును యెక్కుడ దాచుకొనవలయునో తెలియక బాధ పడుచున్నట్లు కాన్పించును. అట్టివారు గృహ నిర్మాణము చేయించియు, భూములు మర

మృతు చేయించియు కార్మికులను కాపాడి ధర్మమునకు జయమును చేకూర్చగలరు.

8. వనతిగలవారు, ధర్మమునకు వాయిదా వేయక తాము చేయదలచిన ధర్మమును నేడే చేయవలెను. జేవాలయనిర్మాణము, సత్యములను కట్టించుట, చెరువులు త్రవ్వించుట యిప్పుడే చేయించినయెడల అన్నము లేక మరణింపవలసిన యెందతో కృషికులకు జీవింప మార్గ మేర్పడును. ఇదియును ధర్మ యుద్ధజయమునకే తోడుపడును.

9. ఎందఱో పేదలు అనాథులుగా నున్నారు. వారు ధర్మముతో తప్ప జీవింపజాలరు. శక్తి గలిగినప్పు డెల్ల పేదలకు, వికలాంగులకు ఆహారాదుల నొసంగుట ద్వారా మనము జయమును సంపాదించుకొనగలము.

10. అన్నము తరువాత పేర్కొనవలసినది వస్త్రము - వస్త్రములయొక్క వాడుకను ప్రతి వారును తగ్గించుకొనవలెను. మళ్ళీ - శీతాకాలము వచ్చేవరకు సాధ్యమైనంతవరకు పురుషులు అంగరఖాలను, కుడితిసీలను వదలివేయవచ్చును. ఎన్నోవందల వేలగజముల గుడ్డ యిందువలన కూడివచ్చును. గుడ్డలు తెలుపు చేయుట యందును, సాపుచేయుట యందును అందలి జగి తగ్గిపోయి మన్నికగా నుండవు. అందువలన ముడిగానే ఉంచి, ఉదికి వాడుకొనుచుండుట వలన అవి మన్నికగా నుండును. అందువలన గూడ కొన్నిలక్షల గజముల గుడ్డ మనము యితరుల వాడుకకొరకై మిగిల్చిన వార మగుచున్నాము. తెలుపు, సాపు చేసిన గుడ్డలను ధరింపదలచినప్పుడు యెన్నోజతల వస్త్రము లుండిన గాని ఒక్కొక్కరికి చాలవు.

ముడిగుడ్డ దేశవాళీ పద్ధతిని ఉదికి వాడుకొని నప్పుడు మనిషి ఒకటింటికి 2.5 జతలు చాలును. ముడి అన్నము తినుటవలెనే యిది గూడా మొదటిలో యెద్దెరికముగా నుండినను, పోను పోను యిదే అలవాటై ముడిగుడ్డ ధరించుట యును నాగరికతయే కాగలదు. ఇండువలన గూడ మనము ధర్మయుద్ధమునకు తోడుపడిన వార మయ్యెదము.

11. బజారులో దొరికే వస్తువులలో యెన్నింటికో ధరలు ఊహించుటకై నను వీలుగా నంత యెక్కువగా పెరిగి పోయినవి. ధరలు న్యాయముగా పెరుగని వస్తువులకు కూడ వర్తకులు ధరలు పెంచి సొమ్ము గడించుచున్నారు. కనుక ప్రతి ఒక్కడును ప్రతివస్తువును కొనబోయే ముందా వస్తువు కొనకుండా జరుపు కొనుటకు వీలగునేమో బాగుగా యోజించి మరీ కొనవలెను. ఇట్లు చేయుట వలన గూడ మనము యుద్ధజయమునకు తోడుపడెదము.

12. ఎన్నోరోగములు భయమువలనను, పిరికితనమువలనను, అనూయవలనను, కామక్రోధాదులవలనను కలుగుచున్నవి. భగవద్భక్తి నిత్యస్థానలవలన అవి నయ మగును. వినమునకు 15 నిమిషములు భగవత్ప్రార్థన యందు మనము గడిపెదమేని, అనుపత్తిల చుట్టును, వైద్యుల చుట్టును తిరుగ వలసిన యెంతోకాలము కూడివచ్చును. ఈ కాలము సంతను కూరగాయల పెంచుటయందును, లోక హితకార్యములందును వినియోగింపవలెను. ఇందువలన గూడ ధర్మమునకు జయము లభింపగలదు.

13. ఒకరోజు విశ్రాంతి తీసుకుంటేనో, ఒక రోజు ఆహారము తీసుకుండా ఉంటేనో, ఒక రోజు భక్తులతో కలసి పార్థన చేస్తేనో నయమయ్యే వ్యాధులు నూటికి 50 దాకా ఉంటవి. రోగమురాగానే మందుకు పరుగులెత్తి వైద్యులిచ్చే విషాదులవలన దేహాలను పాడుచేసుకొని నానాటికి వైద్యులకును, ఆసుపత్రులకును దాసులై జీవించుటకన్న స్వతంత్రయోజనకు తా విచ్చి తాను యేవిధానా రోగాన్ని నయము చేసుకోలేనప్పుడే వైద్యుని ఆశ్రయింప మొదలు పెట్టినయెడల కృమకృమముగా మనలోని స్వాతంత్ర్యేచ్ఛ వృద్ధి బొంది ధర్మ నిజయానికి తోడుపడుతుంది.

14. ప్రతివారును పిచ్చికుక్కలవలె ప్రయాణాలు చేయక తా నున్నపట్టునే ఉంటూ

మిక్కిలి అవసరమైనపుడే ప్రయాణము చేయవలెను. ఇది ఒక్కరైలు ప్రయాణానికి మాత్రాదు. ఎట్టి ప్రయాణానికి గూడ ఈ నియమము వర్తించును. ఇందువల్ల ఎంతో మానసిక శక్తి వృద్ధిపొందును. దానివలన ధర్మపక్షము జయించును. పనిలేకుండా తిరుగుటవలన మనస్సునందలి ధైర్యము పోయి చాంచల్య మేర్పడును. చాంచల్యమువలన మనోబలము తగ్గిపోవును. దానితో వివేకము తగ్గిపోవును. దానితో అధర్మప్రవృత్తి యేర్పడును. అధర్మప్రవృత్తి యెక్కువయిన కొద్దీ ధర్మమున కపజయము సంభవించును. కనుక అవసరములేని ప్రయాణాలు ఎంత తగ్గినే అంత మనం ధర్మానికి జయాన్ని చేకూర్చిన వార మగుదుము.



జీ

* సు ఖ వం త మై యుం డ వ లె న ని

వి

* ఆ రో గ్య వం త మై యుం డ వ లె న ని

త

* ఐ శ్వ ర్య వం త మై యుం డ వ లె న ని

ఆం ద రు కో రు దు రు.

ము

ఎట్లు?

రామరాజ యోగింద్రుల “స్వీయచరిత్ర”ను చదువుడు. మనము పరిశోధనలను చేసి కష్టపడవలసిన పని లేదు. కష్టము లన్నియు వారు అనుభవించిరి. మనము వారికష్టముల లాభమును పొంది, సులభమైన ఉపాయములచే సుఖపడవచ్చును. ఇట్టి సులభతరోపాయము లన్నియు సాకల్యముగా ఈ గ్రంథమందు వివరింపబడినవి. ఈ గ్రంథము ఒక నవలవలె నుండును. చదువుటకు ప్రారంభించినవారు, చివరవరకు చదివిన గాని విడువజాలరు.

శ్రీ కార్యాలయట్రిప్టు, బెజవాడ.



మండులు: అలవాటు

(పత్రిక)

అమెరికన్లు మందులను జాస్త్రిగా వాడుతారు. మిగిలిన యే దేశస్థులను మందులను యింత విరివిగా వాడరు. అమెరికన్లు మందుల వాడుకనుగూర్చి ప్రఖ్యాత మందు వైద్యుడు యిలా చెప్పాడు. అమెరికాలోని డాక్టర్లు యిచ్చు మందులలో నూటికి తొమ్మిదిపాళ్ళు అనవసరమే. అనవసరమే కాకుండా దేహమునకు హానికరములుకూడాను. మందులకై అమెరికన్లు వెచ్చించు ధనమునుగూర్చి ప్రఖ్యాత రచయితయగు లిలిస్ బోడి యిలా సెలవిచ్చారు. 'డాక్టర్లకును, మందులకును అమెరికన్లు వెచ్చించు ధనమును మరి యేదేశస్థులను వెచ్చించరు. సాలీనా వీరు వెచ్చించు ధనముతో అమెరికాలోని ప్రతిపీడిల్లోను నవరసులను పరచవచ్చు. ప్రతిపైడు కాలవలోను పాలు తేనెలను ప్రవహింప చేయవచ్చు.

ఏదో ఒక రకమగు మందులను నిత్యమును సేవించువారు లేనే లేరని చెప్పవచ్చు. మందులను తయారుచేయుటకును, వెచ్చించుటకును, రోగులకు మందులను అందజేయుటకును చాలామంది జనులు ఉపయోగపడుచున్నారు. పై పనులవలన చాలామందికి జీవనము జరుగుచున్నదను మాటను మనము ఒప్పుకోక తప్పదు.

ప్రాచీనులు పరోపకారమునే ప్రధానముగా భావించి వైద్యమును చేసిరి. నేడన్ననో అభిప్రాయములు తారుమారైనవి. ధనము ప్రధానముగా భావించబడుచున్నది. రోగములకుదుర్చుటను కళగా ఆరాధించిన (healing is an art) ప్రాచీనుల అభిప్రాయమునకును, వైద్యమును వ్యాపారముగా జూచుచున్న

సవీనుల అభిప్రాయమునకును శూక్తి కుదురుట లేదు. వీరికి గల ధనాశను మాటలతో కప్పిపుచ్చుచున్నారు.

విధి విరామము లేకుండా మందులను వాడుట వలన బుద్ధి నూత్నత పోవును. యుక్త యుక్తములను విడదీయు వివేచన లోపించును. మనోనిగ్రహము లోపించుటవలననే నేడు ప్రపంచమంతటా హత్యలు జరుగుచున్నవని పండితోత్తములే ఒప్పుకొన్నారు. మందుల వలన మానవకోటికి అపకారము యెక్కువ జరుగుచున్నదని పండితులే గాక, పామరులును నిన్నా, నేడూ తెలిసికొనుచున్నారు.

నిత్యమును మందుల వాడువారు యేకారణము వల్ల నైనా ఒకరోజున ఆ మందును వాడని యెడల పిచ్చియై త్తినట్లు భావించురు. తలదిమ్ము, తలతిరుగుడు, వాంతులు మొదలగు బాధలను పొందెదరు. నిత్యమూ కాఫీ త్రాగువారు ఒకరోజున కాఫీ త్రాగనియెడల యెన్ని బాధలు పడునదీ ప్రత్యక్షముగా చూచువారికి తెలియును.

మందుల నిత్యమూ సేవించువారికిని, కల్లు, సారాయి బ్రాండిలను సేవించు త్రాగుబోతులకును ప్రసరనలో తేడా గలదు. మందుల సేవించువారు మందుల బారినండి తప్పించుకొనుటకై యెప్పటి కప్పుడు మృత్యువును ఆహ్వానిస్తూనే ఉంటారు. త్రాగుబోతులు అట్లు కాదు.

శ్రోత్రమందులు బయట పడగానే ఆమందుల గుణములను పత్రికలు వేనోళ్ల పొగడుతాయి. మందులను సేవించువారు ఉన్నవీ, లేనివి కలిపి యేమేమో వ్రాస్తారు. ఇవ్వీ, అవ్వీ,



చూచిన యవకులు నిజమని భ్రమపడి ఆయామందులకు అప్పుడే ఆర్జరిస్తారు. నేనించి నది మొదలుకొని యింకను వదలలేరు. వాటికి లోబడి పోవలసినదే. అల్పవాటుపడిన తరువాత పశ్చాత్తాపపడి ప్రయోజన మేమున్నది? అనలు చిక్కిమిటంటే - ఎంత క్షురగా జ్వరమును తగ్గిస్తే అంత ఘనవైద్యుడని ప్రతీతి. అంత డబ్బు వస్తుంది. ఎంత తీవ్రమైన విషమును వాడితే ఆ జ్వరము తగ్గినదీ తెలిసికొనుటకు జనసామాన్యమునకు పని లేదు. మాత్రోతో జ్వరము తగ్గిన తరువాత యేమి దుష్ఫలితములు వచ్చేదీ మందు వైద్యులకు బాగా తెలుసు. బయటకు చెప్పరు. నిజము చెప్పితే డబ్బు రాదని భయము.

బాధలను తెలియకుండా చేయుటకు నల్లమందును. వాడుతారు. నల్లమందుతో బాధ తాత్కాలికముగా తగ్గుతుంది. మరింత తీవ్రముగా బయలుపడుతుంది. అప్పుడు మరింత ఘాటైన మందులు పోస్తారు. ఇట్లు మోతాదు పరిమాణము పెరిగిన కొలదీ ధాతుశక్తి తగ్గుతుంది. చివరకు మృత్యువే ఆనన్నమైనదంటే మన మేమీ విచారపడనవసరములేదు. కానీ ఖరీదుగల వస్తువును కొన్నప్పుడు ప్రతివాడూ వస్తువును తిరగేసిబోర్లెసి చూస్తాడు. ఏమన్నా అతుకులు, చిల్లులు ఉన్నాయేమోనని బాగా పరిశీలిస్తాడు. 'ఆత్మనస్తు కామాయ సర్వమ్ ఆత్మనః ప్రియమ్ భవతి' అను నూత్రోము సనుసరించి అన్నింటిలోనికి ఆత్మ ప్రధానమైనది. ఇంత కిమ్మతుగల దేహమును వైద్యునకు అప్పగించి కిక్కురుమనకుండా ఊరుకుంటారు. ఏమి మందు యిస్తున్నావని కూడా అడగరు. ఒకవేళ యే ఒకడైనా అడిగినా వైద్యుడూ ఆ ప్రశ్న కేమీ సమా

ధానము చెప్పడు. నీ కేమి తెలుసని ధిక్కరిస్తాడు. ప్రతివైద్యుడు తా నివ్వబోవు మందుల ప్రస్తుత గుణములును, తరువాతి ఫలితములను రోగులకు సచ్చుచెప్పితే మానవకోటికి అంతలేని ఉపకారము చేసినవా రగుదురు.

దేశ స్వాతంత్ర్యమునకై పోరాడిన వారిని ప్రభుత్వములు యే విధముగా శిక్షిస్తున్నదీ దేశచరిత్ర చదివిన వారికి విశదమే. దేశ స్వాతంత్ర్యమునకు జీవితములను భారపోసిన త్యాగధనులను లేకపోలేదు. ప్రభుత్వముల ఆగ్రహమునకు గురియగు దేశారాధకులు పడిన బాధలకన్న వైద్యుల పొరపాటువలన రోగులు పడు బాధలు వేయిరెట్లు యెక్కువ. మందుల అమ్మవారును వైద్యులును యిద్దరును తోడిదొంగలే. రోగుల పీడించి తీసికొను ఫీజులో యిద్దరకును భాగము గలదు. రెండు చెంచాల ఆముదముతో అగుపనికి వైద్యుడు పదిమందుల వాస్తాడు. నుందుల మాపువారు 14½ డాలర్లు కాజేస్తారు. కల్లు, సారాయిల వల్ల కలిగిన తలతిక్కును తగ్గించుటకు వైయిద్దరును కలిసి 9 డాలర్లు కాజేస్తారు.

వ్యాపారస్తుడు రూపాయికి అణో, బేడో లాభమును తీసుకొంటాడు. వైద్యుడన్ననో నూటికి నూరు పాళ్ల లాభముల వేసుకొంటాడు. కొన్ని మందులలో రెండు మూడుపందలరెట్లు లాభములను నునాయాసముగా పొందుతాడు.

నల్లమందుకు అలవాటు పడినవారికి ఒకరోజున దొరకకపోతే వారు పడుబాధలు వర్ణనాతీతములు. వీరికిని, వీరికుటుంబములకును సాయపడుట ప్రభుత్వమువారి ధర్మము. ఎట్లాగంటే ఈ వ్యవసరములకు మందుల అంద నీయక పోవుటకన్న మందులవలన కల్లు ఫలితముల సచ్చుచెప్పట మంచిది.

క నీ ని కా ని దా న ము

(కావ్యరత్నము)

3

ఇంత మహత్తరమైన నిదానమును తెలిసికొనుటకు ముందు యీ నిదానమును కనుగొనిన డాక్టరు గారినిన్నీ, వారి అనుయాయుల నున్నా తెలిసికొనుట యుక్తము గాన వారిని గూర్చి తెలిసికొందాము.

హంగరీ దేశమునకు బుడాపెస్టు రాజధాని. వాన్ పెక్ జెలీ బుడాపెస్టులో జన్మించెను. ఒక రోజున ఈపిల్లవాడు అకస్మాత్తుగా యీ నిదానమును కనుగొనెను. పది సంవత్సరముల ప్రాయముననే పీరీ నిదానమును కనుగొనుట సంభవించినది.

ఒకరోజున తోటలో ఆడుకొనుచు ఒక గ్రుడ్ల గూబను పట్టుకొనెను. ఆ గ్రుడ్లగూబ పట్టు విడిపించుకొని పోవుటకు ప్రయత్నించెను. ఈ పిల్లవాడు దానిని గట్టిగా పట్టుకొనెను. విడి లించు కొనిపోవుటకు ఆపక్షి ప్రయత్నము చేయుచుండగా దాని కాలు విరిగెను. కాలు విరగగానే కనీనికలోని క్రిందిభాగములో నల్లటి మచ్చ కనబడెను. ఈ నల్లమచ్చ కనబడగానే ఆ పిల్లవానికి ఆశ్చర్యము కలిగెను. ఆ విరిగిన కాలును కట్టుకట్టి నయము చేసెను. నయమగు కాలములో కనీనికలో కనుబడిన నల్లటి మచ్చ మీద తెల్లగీతలు కనబడెను. నయముకాగానే నల్లటి మచ్చ లోపించెను. కనీనిక యొక్క మామూలు రంగు తిరిగివచ్చెను.

అదివరకల్లా తెల్లగా నున్న భాగము కాలు విరగగానే నల్లబడెను. ఆ పిల్లవానికి వింతగా లోచెను. ఈ మార్పునకు కారణ మేమని తీవ్రముగా ఆలోచించ సాగెను. ఎంత

శ్రీ మృత్తింటి అంజనేయులు

ఆలోచించినను కారణము దొరక దయ్యెను. కారణము కనపడని కొలదిని పిల్లవాని ఉత్సాహము అధికము కాసాగెను. దీని పుట్టు పూర్వోత్తరములును, కాలు విరగగానే కంటిలో నల్లమచ్చ కనుబడుటకును గల సంబంధము తెలుసుకొనుటకే తన జీవితమును వినియోగించదలచెను. ఈ విషయములో యీ మహానుభావుడు కొంత వరకు అయ్యెను.

ఈ హంశమును బట్టి దేహమునకు హాని కలిగించు విజాతీయమైన ఘట్టములు కంటిలో నల్లగా కనబడు నని మొట్టమొదటగా ఈ మహాశయ్యుడు ఊహించెను.

1848 వ సంవత్సరములో జరిగిన హంగరీ దేశపు జాతీయవిప్లవములో యీ పిల్లవాడు పాల్గొనెను. అందువలన ప్రభుత్వమువారు నిర్బంధించిరి. కారాగారములో నుంచిరి.

జైలులో నున్న కాల మంతా యీ విషయమును గూర్చియే విచారించుచుండెను. ఈ కొత్త విషయమును వ్యాప్తిలోనికి తెచ్చుటకు కృతనిశ్చయుడయ్యెను. జైలులో నుండి బయటకురాగానే, తాను కనుగొనినవిషయము యొక్క నిజానిజములను తెలిసికొనుటకు వైద్యశాస్త్రము అవసరమని తలంచి వైద్య శాస్త్రమును చదివెను. శస్త్రవైద్యమునందు అభిమానము చూపుచూవచ్చెను. శస్త్రవైద్యము నభ్యసించి సంతవరకును తాను కనుగొనిన కొత్తవిషయమును గూర్చి పరిశోధించుచునే ఉండెను.

ఆపలేషను జరుగకపూర్వము రోగుల కనీని కలను పరీక్షించుచుండెడివాడు. మత్తుమందుల నిచ్చి ఆపలేషను చేసిన తరువాత రోగుల కనీనికలను పరీక్షించుచుండెడివాడు. ఏ అనయవమును తొలగించిన కనీనికలో యేభాగములో యే రకమైన మచ్చ కనుబడునదీ చూచెడివాడు.

ప్రమాదవశమున దెబ్బలు తగిలినపుడు, అనయవముల తెలుపు కనీనికలోని భాగములో కనుబడుగుర్తులను చూచుచుండెడివాడు. ప్రమాదవశమున కల్గిన దెబ్బలకు కనీనికలో అనయవముల తెలుపు భాగములో కనుబడు చిహ్నములకును, మత్తుమందుల నిచ్చి అనయవముల తొలగించినపుడు కనీనికలో కనుబడు చిహ్నములకును గల తేడాలను చూచుచుండెడివాడు. ఈ హాళియు అందరి కళ్లలోనూ ఒకటిగా నున్నదీ లేనదీ సరి చూచుచుండెడివాడు.

ఈ శాస్త్ర విషయమును కనుగొని, దానికి సంబంధించిన కనీనికాపటమును తయారు చేసిన తరువాత ప్రపంచములోని అన్ని దేశములవారికిని యీ శాస్త్రమందు అభిరుచి కలిగెను.

తరువాత అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా, స్వీడను, జర్మనీ దేశములలో యీ శాస్త్రమును గూర్చిన పరిశోధనలు పెక్కు జరిగెను. ఆయా దేశస్థులు చాలామంది తమజీవితముల యీ శాస్త్రవ్యాప్తికై వినియోగించిరి. వీరి పరిశోధనల ఫలితముగనే యీ శాస్త్రము ప్రత్యక్ష శాస్త్రములలో నొకటై ప్రకృతి వైద్యనిదానములలో కైలుముఖ్యమై అగ్రతాంబూలమును

తీసికొన్నది. ఈ నిదానమునుగూర్చి పరిశోధనలు జరిపినవారిలో యీ క్రిందివారు ముఖ్యులు.

తైలిన్స్టిట్టు : వీరు స్వీడను దేశస్థులు. మత్ప్రచారకులు. కనీనికానిదానమును గూర్చి పెక్కు పరిశోధనలు చేసిరి. తమ జీవితము సంతను యీ శాస్త్రపరిశోధనలకే వినియోగించిరి. తమపరిశోధనల ఫలితముగా ఫలానిమందులు, ఫలాని అవయవములలో ఫలాని రంగులతో, కనుబడునని చెప్పిరి. వీరు చిన్నతనములో క్వెనాసు యెక్కువగా నేవించిరి. ఈ క్వెనా ఫలితముగా పెక్కు బాధల ననుభవించిరి. తాము ప్రత్యక్షముగా బాధల ననుభవించుటచేత క్వెనా యేరంగుతో యే అవయవములలో కనుబడునదియు చెప్పగలిగిరి. పాదరసము, పాపాణము, అయోడిన్, బ్రోమిన్, యేయే రంగులతో యే అవయవములలో, కనుబడునదియు తెలియచెప్పిరి.

డాక్టరు ఫీటా : పాష్టరు పెర్కె : వీరు ఉభయములు జర్మనీ దేశస్థులు. కనీనికానిదానమును గూర్చి పెక్కు పరిశోధనలు చేసిరి. ప్రకృతిచికిత్సకులై తమజీవితము సంతను గడపిరి.

హెన్రీ లాహన్, యమ్, డి.: వీరు అమెరికా దేశస్థులు. కనీనికానిదానమును గూర్చి వీరే మొట్టమొదటగా ఆంగ్లమున ఉద్గ్రంథమును రచించిరి. ఇంతవరకూ వెలువడిన గ్రంథములలోకెల్ల యీ గ్రంథమే గొప్పది. ఈనిదానమును ఇంత శాస్త్రసమృతముగా చెప్పు గ్రంథము మరొకటి లేదు.

మందు వైద్యమువారు మిగిలిన నిదానముల కొద్దిగనో, గొప్పగనో, ఒప్పుకొందురు గాని యీ నిదాన మనిన మరింత మండిపడుదురు.

ఎందు కనిన, యీ నిదానమును ఒప్పుకొనిన యెడల, తమ సిద్ధాంతము లన్నియు తారుమారగును. మందువైద్య మంతా నామరూపములు లేకుండా పోవును. ఇన్నిమందులతోగాని, ఇన్ని ఆపరేషనులతోగాని అవనరమే లేదు. కాస్తకూ, కూస్తకూ మందుల నిచ్చి తరుణ రోగముల నణచి పెట్టుటచేతనే కాలిక రోగములు గా ప్రత్యక్షమగుచున్నవను విషయమును నిదర్శన పూర్వకముగా తెలుపును. యుక్తాయుక్తచక్షుణ లేకుండా ఆపరేషనుల చేయుట చేతనే నూనవగోటి కాలికరోగములతో బాధపడి అకాల మృత్యువువాత బడుచున్నారను విషయమును నిదర్శనములతో చాటును.

కాస్తకూ, కూస్తకూ ఆపరేషను జేసి ధనము సంపాదించుటకు పీలుపడదు గాన మందువైద్యులు యీ నిదానమును ఒప్పుకొనరు. తిట్టి, దుష్ప్రేత్తిపోయుదురు. తమ వైద్య శాస్త్రమున కంతకూ మూలమైన నూత్న జీవసిద్ధాంతము నామరూపములు లేకుండా మాయమగునని మరింత భయపడుదురు. తమ దొంగతన మంతా బైటపడును గాన అనలే ఒప్పుకొనరు.

మిగిలిన సంగతు లన్నీ యెట్లా ఉన్నా యీ క్రిందివిషయములను మాత్రము అన్ని వైద్యములవారునూ యేకగ్రీవముగా ఒప్పుకొనక తప్పదు.

కంటిని చూచి మనస్సు యెంత నిర్మలముగా నున్నది చెప్పగలము. కంటివలన మనస్సు యొక్క నిర్మలత్వమే గాక దేహములోని అంతరవయవముల స్థితిని చెప్పగలము.

ప్రతి అవయవమునకును, కనీనికలో ప్రతినిధి స్థానము గలదు. ఒక అవయవములో యేలోపము వచ్చినా ఆ అవయవమునకు సంబంధించిన కనీనికాభాగములోని రంగులో మార్పు కనబడును.

నూత్నాతినూత్నమైన నాడులు కనీనికలో చాలాగలవు. ఈ నాడులతో దృష్టాండులకును కశేరుకనుండి బయలుదేరు రెండుజతల నాడులకును సంబంధ మున్నది. దేహములో మూలముల నున్న నాడులన్నియు కశేరుక నుండి బయలుదేరిన రెండుజతల నాడుల శాఖోపశాఖలే. అందువలన దేహములోని యే మూల నాడులలో నైనా చలనము కల్గిన కనీనికలోని అంతర్నాడులలో ప్రతిచలనము కలును. కనీనికలో నాడులు, కండరములు, రక్తవాహికలు గలవు. దేహములోని నాడులకును కనీనికలోని నాడులను సామరస్యము గలదు. దేహములోని కండరములకును కనీనికలోని కండరములకును సామరస్యము గలదు. దేహములోని రక్తవాహికలకును కనీనికలోని రక్తవాహికలకును సామరస్యము గలదు. ఇట్లు సామరస్యముండుటవలన దేహములోని ప్రతిచిన్న మార్పు కనీనికలో కాన నగును.

మూలగీతలద్వారాను, నిలుపుగీతలద్వారాను, రంగుల ద్వారాను, దేహములోని రోగప్రపణతలను, వంశానుగతముగా వచ్చిన రోగచిహ్నములను కనీనికలో ప్రకృతి మనకు తెలియచేయును.

రంగులలోని మార్పువలన దేహములోని తరుణ, కాలికరోగములను మనము గుర్తించగలము. గీతల స్థితినిబట్టి (అనగా positionను

బట్టి) దేహములోని అవయవములు ప్రమాదమువలన పోయినవో లేక మత్తుమందు నిచ్చి ఆపరేషను చేయుటచే లోపించినవో తెలిసికొనవచ్చును.

వంశానుగతముగా వచ్చిన రోగ ప్రవణతల వలననూ, దేహమునకు విజాతీయమైన రోగ పదార్థము దేహములో పేరుకొనుటచేతనే, తరుణరోగములు వచ్చుచున్నవని కొన్ని వందల సంవత్సరముల క్రితమే హోమోపతి వైద్యశాస్త్రపితామహుడు డా. హాన్ మన్ మహాశయుడు చెప్పెను. పై సిద్ధాంతములోని సత్యమును యీ కనీనికానిదానము నిర్ధారణ చేయుచున్నది.

ఈనిదానమువలన మానవునియొక్క (General health) సామాన్య ఆరోగ్యము సరిగా నుండునదీ, లేనిదీ, తెలిసికొనగలము. అంత రవయవములలోని కొన్ని మార్పులు కూడా

మనకు తెలియనగును. చిక్కెత్తాకాలములో యెన్ని స్వాస్థ్యనకటములు కలుగనదీ చెప్పగలము.

రాబోవు ఆపదలను కనీనికను చూచి ముందుగానే చెప్పగలము. ప్రకృతిమాతృములకు అనుగుణముగా జీవించినయెడల యీ ఆపదలు యెంతవరకు తొలగునదీ తెలిసికొనగలము.

నియమములకు అనుగుణముగా జీవించుటవలన రోగపదార్థము యే బహిష్కార్యవయవముల ద్వారా, యెంత, బయటకు వెడలునదియు కనీనిక రంగును చూచి చెప్పగలము. రోగపదార్థము పూర్తిగా బయటకు పోయిన యెడల కనీనికయొక్క మొదటి (అనలు) రంగు వచ్చును. కొత్తగా వచ్చిన రంగు మాయ మగును.

ఈపై విషయముల నన్నిటినీ తెలిసికొనుటకు యీ నిదానము బాగుగా ఉపయోగపడును.

ప్రకృతి - న హ జ వైద్య న చి త్ర మా స ప త్రి క .

మానవులకు వ్యాధులు రాకుండునట్లు స్పష్టమైన జీవులవలె యెటుల స్వాభావిక జీవనము చేయవలయునో, యే యే ఆరోగ్యసూక్తిముల ననుసరించి పరమావధిని పొందవలెనో బోధించును. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మందు శస్త్రములకుమాడ లొంగని వైపేక మానసిక వ్యాధులను, స్వభావసిద్ధములగు మట్టి, ఆహారము, నీరు గాలి, సూర్యకిరణములు, యోగ, వ్యాయామ, ఉపవాస, విద్యుత్కాంతి శక్తి మొదలగువాని సహాయమున చికిత్సల చేయువిధమును, అటుల వ్యాధి కుదిరినవారి చరిత్రలను, నిర్విచార (బుషి) జీవనమును వివరించును, ప్రస్తుత మానవుల నాగరకత అనుకొని అజ్ఞానవశమున చేయు దుష్కార్యముల తీవ్రముగ ఖండించును. మాదిరి పత్రిక ఉచితము సం॥ర చందా రు 3-0-0.

మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

క్రిస్తుకు పూర్వము 1500 సంవత్సరములో వైద్యశాస్త్రపితామహుడు హిపోక్రిటీసు అంతర్వర్ణముల కుదుర్చుటలో చెప్పిన విధానమే ఆధునికశస్త్రచికిత్సకన్న వేయిరెట్లు బాగున్నది. ఆ మహామహుడు 2500 సంవత్సరములక్రితమే దేహమంతా రోగభూయిష్టమై లేగాని అంతర్వర్ణములు పుట్టవని చెప్పినాడు. అంతర్వర్ణముల బారినండి తప్పించుకొనవలె నంటే అకుకూరలను బాగా తినుమని

మందులపావులతోను, నూదులతోను ప్రజలను రోగములకు గురికాకుండా కాపాడుచున్నామని ప్రభుత్వములు యెంత ప్రచారము చేయుచున్నప్పటికినీ అంతర్వర్ణములనుండి చావులు యెక్కువగుచునే ఉన్నవి. ఒక్కదేశములో గూడా చావులేలు తగ్గుటలేదు. మానవుల జీవితముల పొడిగించుటకు మందు శాస్త్రము, ప్రభుత్వము, వంతులు పడి యెంత ప్రయత్నము చేయుచున్నను యీ ప్రయత్నముల సఫలము గానీక అంతర్వర్ణము ప్రజల తన పొట్టపెట్టుకొనుచున్నది.

నూరు, నూటయేబది సంవత్సరముల నుండి అంతర్వర్ణముల పుట్టు పూర్వోత్తరముల తెలిసికొనుటకు చాలా పరిశోధనలు జరిపారు. ఈపరిశోధనల ఫలితముగా యేమి తేల్చుకొన్నారంటే— అంతర్వర్ణములు దేహములోని ఒకభాగమునకు మాత్రమే సంబంధించినవి గావు. దేహము మొత్తమునకును అంతర్వర్ణములకును సంబంధము గలదు.

జింతువులమీద చేసిన పరిశోధనలకును, మానవుల తత్వములకును సరిపడుటలేదు. దేహములోని రక్తమంతా విషతుల్యముగాకుండు మార్గము ప్రజలకు సచ్చచెప్పక పోవుట విచిత్రము. ప్రభుత్వములు యీ ముఖ్యసమస్యనుగూర్చి మూకీభావము వహించుట ఆశ్చర్యకరము.

మందులతో అంతర్వర్ణములు నయముకావని తేల్చుకొని ఆహారవిహారములలోని మార్పుల వలననే చాలామంది ఆయా రోగములను కుదుర్చుకొన్నారు. మందువైద్యులును ప్రభుత్వములును ఒకటైనారు గనుక ఆహారవిహారములతోనే అంతర్వర్ణములు నయమగునని చెప్పినవారిని కొఱతిన వేతురు. ఏ పత్రికయు, యే సంస్థగాని మందువైద్యమునుగూర్చి అసమ్మతి తెల్పురాదు. నోరెత్తిరా అంటే శిక్షలకును, జరిమానాలకును గురి యగుదురు. మందు వైద్యుల అధికారము లేనిది రేడియో వారు ఆరోగ్యమునుగూర్చి మాటలాడుటకు వీలు లేదు.

మందు వైద్యులు చెప్పినదే మామూలుప్రజలంతా వేదవాక్యముగా నమ్మవలెను. మహాదాత లనిపేరుపెట్టుకొన్న కార్నిజీ, రాక్ ఫెల్లరు మొదలగు వారందఱును అమూల్యమైన తమ ధనము నంతను, నోరులేని పశువులను చంపుటకును, వాటినుండి చీముతో మానవకోటిని క్షయ, పిచ్చి, పాండువు, అతిమూత్రము, మధుమేహము మొదలగు కాలిక రోగములతో బాధపెట్టుటకు వెచ్చించు

చున్నారు. పరిశోధనల పేరుతో ప
ములు యెంత ధనమును సముద్రములో
పోయిచున్నదీ చెప్పలేము.

గత నూటయేబది సంవత్సరములనుండి పరి
శోధకులు మానవ దేహములో పుట్టిన అంత
ర్వ్యణములను జంతు దేహములలో చొప్పింప
చూచు చున్నారు. ఎంత ప్రయత్నము చేసి
నప్పటికిని జంతువులలో అంతర్వ్యణములు పుట్టి
వృద్ధి పొందుటలేదు. దేహ మంతటిలోను
కన్ను చాలా సున్నితమైన భాగము. జంతు
వులలోని యీ భాగములోకూడా అంతర్వ్యణ
ముల చీమును చొప్పించారు. ఇట్లు ప్రవేశ
పెట్టినప్పటికిని అంతర్వ్యణములు వృద్ధిపొంద
లేదు. అంతర్వ్యణముల పుట్టు పూర్వోత్తర
ముల గూర్చి పెక్కు పరిశోధనలు జరిపిన
డాక్టరు బెల్ గారు యీ విధముగా సెల
విచ్చారు. “మానవ దేహములో పుట్టిన అంత
ర్వ్యణములను జంతువుల దేహములో చొప్పింప
చేయుటకు మనము చేసిన ప్రయత్నము
లన్నియు వ్యర్థమైనవి.”

ముఖమునకు రాచుకొను ఘేను పొడరులవలన
చర్మమంతయు నల్లపడు నను విషయము
మందు వైద్యపత్రిక లన్నియు బిష్కొన్నాయి.
జంతువులమీద జరుపు పరిశోధన లన్నియు
జీతములు టీసీకొను పరిశోధకులు బ్రతుకుటకే
ఉపయోగ పడుచున్నవి. శాస్త్రాభివృద్ధికిని,
మానవకోటి బాధలు తగ్గుటకును యేమియు
సాయపడుటలేదు.

రాక్ ఫెల్లరు యిన్ స్టిట్యూట్ కు అధ్యక్షుడుగా
నున్న డాక్టరుగారే 1907 సంవత్సరములో
ఆల్బానీలో జరిగిన సామాన్యసభాసమావేశ

శములో యీ కిందివిధముగా సెలవిచ్చారు.
“పరిశోధనలు జరుపుటకన్న మరొకపని నాకు
తెలియదు. జంతువులమీద పరిశోధనలు
జరుపరాదు, అను ఆర్డరు (లా) ప్యాసయితే
నా పొట్టకు తిండిలేదు.”

మామూలుగా జరుగు ఆహారవిహారములవల
ననే అంతర్వ్యణములు నయమగునని ప్రకృతి
చికిత్సకులు చెప్పుచున్నారు గాన వీరిని కొఱ
తన వేయించుచున్నారు. పిచ్చివారని మంద
వైద్యులు ప్రచారము చేయుచున్నారు.

అంతర్వ్యణములకు తా మిచ్చుమందులన్నియు
నిరుపయోగ మని చెప్పినందుననే అమెరికన్
వైద్యసంఘమువారు డాక్టరు డంకన్ బల్కులీ
గారిని బహిష్కరించారు. న్యూయార్కులోని
చర్మమునకు సంబంధించిన ఆసుపత్రిలో వీరు
ప్రధాన అధ్యాపకులు. శస్త్రములతో అవ
సరములేకనే అంతర్వ్యణముల కుదర్చవచ్చునని
సోదాహరణముగా తెల్పుచూ వీరు ఉద్గ్రంథ
మును రచించిరి. మామూలు మార్గముల
ద్వారా అంతర్వ్యణముల కుదుర్చుటకు ఒక
సంఘమును స్థాపించి చాలా కృషిచేసిరి. ఈ
పనికి అమెరికన్ వైద్యసంఘమువారు కోపించి
ఆ ఉద్యోగమునుండి వీరిని తొలగించిరి.

మందు వైద్యమువారి ముందులన్నియు తప్పుని
ప్రచారము చేసినందుకు ప్రభుత్వమువారి
ఆగ్రహమునకు గురియైనవారిలో డాక్టరు
నార్మన్ బేకరుగారు మరొకరు. ప్రభుత్వము
వారు వీరిని 1940 సం॥ రములో శిక్షించారు.
వీరు చెప్పిన మార్గములతో నయము చేసి
కొన్నవారు ప్రపంచములోని అన్ని దేశముల
లోను గలరు. ఇట్లు చికిత్స పొందినవారు

1200 మంది డాక్టరుగారి చికిత్సాప్రక్రియలు ఉత్తమోత్తమము లని సాక్ష్యమిచ్చారు. ఇంత సాక్ష్యమున్నప్పటికిని వినక ప్రభుత్వము వారు వీరిని శిక్షించారు ఇటువంటివి అసంఖ్యాకములైన నిదర్శనములు గలవు.

'Facing the horrors of a tumbling civilization, it seems past belief that cruelty is still taught in Schools and Colleges. It may be true that a self indulgent world whose feelings have not been awakened and disciplined by education may be unwilling to do that, which is necessary to overcome cancer, but it is our duty to humanity to present the facts'.

నాగరికతవలన ఫలితముల ననుభవిస్తూకూడా (పాశ్చాత్య) నాగరికతను వదల లేకున్నాము. విద్యాలయములలో మానవుల ఉన్నతికి అవసరమగు విద్యను నేర్పుచున్నా రనుకూట పోవపాటు. హింసాపూర్వకమైన విద్యనే నేర్పుచున్నారు. విద్యవలన సరియైన ఉపయోగము కలుటలేదు. అంతర్వ్యణముల నాశనము చేయుటకు అవసరమగు విద్యను క్రమశిక్షణను యీ విద్యాలయములు చెప్పక పోవుగాక! మందులవలన మానవకోటికి యెంత అపకారము జరుగుచున్నదీ జనసామాన్యమునకు తెలియచెప్పట మన ధర్మముగాన యథాతథాగా చెప్పకతప్పదు.



శ్రీ రా మ కృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, అపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొట్టి, ఉబ్బసము, తీయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖివ్యాధి మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధము లగు శారీరక మానసికము లగు రుగ్మతలు నివారించబడును, మరియు స్థూల దేహము సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారాలు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-4-0 పోస్టుబిళ్ళలు పంపించినచో ప్రకృతి వైద్య"మను గ్రంథము పంపబడును.

NATURE CURE BOOKS FOR ALL

	Rs.	A.	P.
Practical Nature Cure	4	0	0
Indian Nature Cure	0	10	0
Thoughts on diet	0	8	0
Mortality in India	0	2	0
Yoga Asanas chart	0	5	0
Universal Uncooked Food	4	0	0
Man's Food Unveiled	2	0	0

	Rs.	As.	P.
Mind & Vision	4	0	0
Bate's Principles of Eye Treatment	1	0	0

Apply to :-

Prakriti Karyalaya Trust,

Bezawada.



ఆయుర్వేద పద్ధతి మూత్ర పరీక్ష

డాక్టరు యన్. శ్రీహరినాయుడు, ఆయుర్వేదనిలయం, సోమరాజుపల్లె

మూత్రపరీక్షవలన రోగలక్షణములు చక్కగా తెలియును గనుక వేకువజామున నాలుగు గడియల పొద్దుండగనే వైద్యుడు రోగిని నిదురనుండి లేపి మాత్రమును పరిశుభ్రమైన సీసాలోనికి పట్టించవలెను. మూత్రమును పట్టునప్పుడు ఆద్యంతభారలను వదిలి మధ్యభారను మాత్రమే సీసాలోనికి పట్టి పరీక్షింపవలెను. అటుల పరీక్షించిన పిమ్మట రోగముయొక్క కారణములను బాగుగా గుర్తించి చికిత్సనింపవలెను. అందు వాతరోగమునందు మూత్రము తెల్లగను, పిత్తరోగమునందు రక్తవర్ణము గను, కఫరోగమునందు నురుగుగలదిగను, ద్వంద్వరోగములయందు మిశ్రవర్ణముగను, నన్ని వాతరోగమునందు నల్లగనుండును. రోగి యొక్క మూత్రమును, శాస్త్రోక్తముగా పరీక్షించి తెలిసికొనుటకు తృణముచే త్రైలబిందువును మూత్రమునందు చెదరకుండు నటుల లాఘవముగ వేయవలెను. అటుల వేయబడిన త్రైలబిందువు తత్క్షణమున అంతటను వ్యాపించినచో రోగము సుఖసాధ్యమనియు అట్లు వ్యాపించక పేసినచోటనే బిందురూపముగ నిలచిన యెడల కష్టసాధ్యమనియు త్రైలబిందువు మునిగి మూత్రమున కథోభాగమున జేరిన యెడల అసాధ్యమనియు నాగార్జునుడు పరీక్షించి నిర్ణయించెను. మూత్రము వాతప్రకోపమువలన నల్లగను రూక్షముగను పిత్తరోగమునందు పసుపు కలసిన యెరుపురంగు గలదిగను తైలముతో నమానముగ నుండును. కఫరోగమునందు జిడ్డు

గను, బురద నీటివలెను, రక్తప్రకోపమునందు స్నిగ్ధముగను, రక్తవర్ణము గలదిగను, వెచ్చగ నుండును.

అజీర్ణరోగము గలవానికి మూత్రము మాదీ ఫలము రసమువలెను, సావీరమువలెను, నీటివలెను, చందనోదకమువలెను, బియ్యపు కడుగు నీటివలెను తరుణ జ్వరమునందు ధూమ్రవర్ణము గలిగి అధికముగ వెడలును. వాతపిత్త ద్వంద్వములయందు మూత్రము పొగరంగు కలిగి నీటివలె వెచ్చగను వాతశ్లేష్మములయందు తెల్లగను నురుగుగలదిగను శ్లేష్మ పిత్తములయందు కలుష వర్ణముగను యెర్రగను జీర్ణజ్వరమునందు పసుపు రక్తవర్ణముగను నన్నిచాత రోగమునందు దనేకవర్ణములు గలదిగను వుండును. మూత్రమునందు వేయబడిన త్రైలబిందువు తూర్పు దిక్కునకు వ్యాపించిన శీఘ్రముగ నారోగ్యమును దక్షిణపు దిక్కు వ్యాపించినచో రోగి జ్వరితుడనియు, క్రమముగా నారోగ్యము కలుగుననియు, ఉత్తరపుదిక్కున వ్యాపించినచో వ్యాధి కుదిరినదనియును పడమటి దిక్కునకు వ్యాపించినచో ఆరోగ్యము గలుగుననియు, ఆగ్నేయ యీశాన్యములకు వ్యాపించినచో ఒకమానములోపల రోగి మృతి జెందుననియు, నైర్ఋతి దిశయందు వ్యాపించి మధ్య ఛిద్రములు గలదిగ నగునేని నిశ్చయముగ రోగి మరణించుననియు, వాయువ్యములకు వ్యాపించినచో అమృతచానమొనర్చినను రోగి జీవించనేర డని తెలియవలెను. మూత్రమునందు వేయబడిన

తైలబిందువు నాగలి, తాజేలు, దున్నపోతు, కరండము (బరికె), మండలము, శిరస్సులేని మనుష్యాకృతి, శరీరావయవములలో నేదేని నొక అవయవము, శస్త్రము, ఖడ్గము, రోకలి, పట్టినము, బాణము, దుష్టగర్భ, మూడు లేక నాలుగు త్రోవలు కలియుచోటువీని యాకారములు గలిగియుండేనేని యా రోగిని చికిత్స యందు వర్జింపవలెను.

మూత్రమున వేయబడిన తైలబిందువు హంస, నీటికోడి, చెరువు, కమలము, యేనుగు, చామరము, ఛత్రోరణములు, మేడ, అను వీని యాకారమువంటి యాకారము గలిగియుండే నేని ఆరోగ్యము తప్పక గలుగునని తెలిసికొని చికిత్స నొనగవలెను. మరియు తైల బిందువు జలైడవలె రంధ్రయుక్తముగ నుండే నేని అట్టి రోగము వంశక్రిమాగత మైనదనియు, ప్రేతదోష మరియు, మనుష్యాకృతిగాని రెండు తలలుగా యేర్పడినచో భూతదోష మని తెలిసికొని చికిత్సింపవలెను. మంజుష్ఠ వలె ఎర్రగను, ధూమ్రవర్ణముగను, జిడ్డుగను, నీటివలెను, చల్లగనుండు రోగిమూత్రమును చూచి దోషనిర్ణయము చేసి వ్యాధిని తెలిసికొని చికిత్సింపవలెను.

మూత్రమునందు వేయబడిన తైలబిందువు వాతరోగమునందు సర్వాకారముగను, పిత్త రోగమునందు ఛత్రాకారముగను, కఫరోగమునందు ముత్యములవంటి యాకారము గలిగియుండును.

మ ల ప రీ క్ష

మలము వాతరోగమునందు గట్టిగను శుష్కముగను, పిత్తరోగమునందు వర్ణముగను

కఫరోగమునందు తెల్లగను, నన్ని పాత రోగమునందు త్రిదోషలక్షణములు గలదిగ నుండును.

వాతప్రకోపముచే మలము పెంటికలుగను, నురుగుగను, రూక్షముగను, ధూమ్రవర్ణము గను, వాతశ్లేష్మ రోగములయందు కపిశవర్ణము గను, పిత్తవాత వికారమునందు బద్ధముగను, పెంటికలుగను, పసుపుగలసిన నలుపురంగు గలదిగను, పిత్తశ్లేష్మ రోగములయందు వీత శ్వేత వర్ణముగను, కొంచెము చిక్కగను, జిగురుగను, నన్ని పాతమునందు మలము నల్లగ పెంటికలుగను, వీతవర్ణముగను, బద్ధముగను, తెల్లగ నుండును. మలము దుర్గంధము గలిగి శీతలముగను (లేక) శిథిలముగను వెడలుచుండినచో అజీర్ణరోగమని చెప్పబడును. కపిలవర్ణముగను పెంటికలు వెడలు చుండినచో క్షీణమలలక్షణము లని చెప్పబడును. జలోదరవ్యాధియందు మలము తెల్లగను మిక్కిలి దుర్గంధయుక్తముగ నుండును. క్షయ రోగమునందు మలము నల్లగను ఆమవాతము నందు కటివేదన గలిగించునదిగను పచ్చగ వెడలును.

మలము మిక్కిలి నల్లగాగాని తెల్లగాగాని పచ్చగాగాని యెర్రగాగాని వెడలు చుండిన యెడల మరణము గలుగును. మరియు మలము మిక్కిలి పెచ్చగ వెడలుచుండినను తప్పక రోగి జీవించడు.

వాతరోగమునందు మలము నల్లగను పిత్త రోగమునందు యెరువు, పచ్చగను, కఫరోగమునందు తెల్లగను ఆమయుక్తముగను ద్వంద్వ రోగముల యందు మిశ్రితవర్ణము గలదిగను అజీర్ణమునం దపక్వముగను వెడలును.

ఆరోగ్యవంతునికి మలము పక్కమైనదిగ నుండును.

తీక్షణిగ్నిగల రోగి మలము పిప్పిగను శుష్కముగను మందాగ్నిగల వానికి ద్రవముగను దుర్గంధయు క్తముగను చంద్రికాయు క్తముగ నుండేనేని అట్టిరోగ మసాధ్యము.

జి హ్వ ప రీ డ

వాతాధిక్యమునందు నాలుక చల్లగను, గఱుకుగను, పగుళ్ళు గలదిగను, పితృాధిక్యమునందు యెర్రగను, శ్యామవర్ణముగను, కఫాధిక్యమునందు తెల్లగను మిక్కిలి జిగటగను ద్వంద్వ రోగములయందు మిశ్రలక్షణములు గలదిగను సన్నిపాతమునందు పై లక్షణము లేవియును లేక నల్లగను ముండ్లుగలదిగను చెమ్మ లేక యెండిపోయినదిగ నుండును.

శ బ్ది ప రీ డ

శ్లేష్మరోగి గురుస్వభావము గలవాడును, పిత్త రోగి స్ఫుటమైన స్వరము గలవాడును, వాత రోగి పైరెండు లక్షణములు లేక హీనస్వరము గలవాడుగను నుండును.

స్ప ర్శ ప రీ డ

పిత్తరోగి శరీరము ఉష్ణస్పర్శముగను వాత రోగి శరీరము శీతలముగను, శ్లేష్మరోగి శరీరము తడిగ నుండునని స్పర్శముచే తెలిసికొనవలెను.

దృ క్ష రీ డ

వాతరోగియొక్క నేత్రములు రూక్షముగను, పొగరంగు గలవిగను, భయంకరముగను, చంచలముగను, లోపల మంటలు గలవిగ నుండును. పిత్తరోగముయొక్క నేత్రములు దీపము మొదలగువానిని వెలుతురు సహింపజాలక మంటలు గలిగి పచ్చగ నుండును. కఫరోగియొక్క నేత్రములు తేజోహీనములై జలముచే తడిసిన జిడ్డుగలిగి మందదృష్టి గలిగియు ద్వంద్వ రోగములయందు నేత్రములు మిశ్రితలక్షణములు గలిగి చాంచల్యము గలవిగను సన్నిపాత నేత్రరోగమునందు నల్లగను వక్రముగను కునికిపాటు గలిగి మోహము గలవిగను భయంకరములై యెర్రగా నుండును. నేత్ర రోగికి ఒకకన్ను భయంకరముగా నుండి రెండవ కన్ను మూసుకొని పోయినచో ఆరోగికి రెండునెలలు లోపుల మరణము గలుగును.

ఏరోగికి తటాలున నేత్రముల చూపు నశించి కొంచెము నల్లగ నగునో ఆరోగి తప్పక జీవించడు. ఏరోగి నేత్రములు యెరుపు కలసిన నలుపురంగు గలిగి భయంకరముగ నగుపడునో ఆ రోగియును, జ్ఞానము తప్పి నేత్రములు రెప్పపాటు లేక భ్రమమువలన నల్లగుడ్డు వణకుచుండినను ఆ రోగి ఒక రాత్రిలోపల మృతి జెందును.

[ప్రకృతి వైద్యులకు యిందు శేర్మనబడిన నిదానములు యేమైనా ఉపకరించునో చూచి వారి యనుభవములను వ్రాయుగోరెదను.]

సంపాదకుడు

ఆరోగ్య న ద న తృ తీ య వార్షికోత్సవము

పటమటలంక, బెజవాడ,

పటమటలంకలో మహర్షి శ్రీ సీతారామావ
ధూతగారు స్థాపించిన ఆరోగ్యసదనము
యొక్క తృతీయవార్షిక జయంత్యుత్సవము
1943 జనవరి 31న తేదీని వాణిజ్యశిఖామణు
లున్న, నిరతాన్నప్రదాతలు నగు శ్రీయత
చుండురు వెంకటరెడ్డి, బి. ఏ. గారి అధ్య
క్షతక్రింద మహావిజయవంతముగ జరుపబడెను.
ఆరోగ్యసదనము బెజవాడ పురమున కేంచుక
దూరమున నున్నను, ఉదయము 8 గంటలగు
సరికి భారతదేశపు వివిధ ప్రాంతములనుండి
ముఖ్యముగ ఆంధ్రదేశమునుండి పలువురు
విచ్చేసిరి. ఉదయము 9 గంటలకు ఊరేగింపుతో
సభ్యులునకు స్వాగత మివ్వబడెను. 10 గంట
లకు “జ్ఞానాంబప్రార్థనమందిరముందు శ్రీ
గూడపాటి సత్యనారాయణగారు బ్రహ్మా
పాసన గావించిరి. ఈశ్వరునకు మానవునకు
గల సంబంధము కేవలము భౌతికసంపదనే
కాక, మానసికాధ్యాత్మికసంపదల కూడ
నభివృద్ధి చేసుకొనుటకు దేహారోగ్య మెల్లు
ప్రధానస్థానమునందియున్నదియు విశదపరచిరి.
తరువాత, ప్రకృతిపతాకోత్సవము జరుప
బడెను. అహమ్మదాబాదువాస్తవ్యులు శ్రీ త్రిభు
వనదాస్ మోహన్ లాల్ గారు పతాకారోహ
ణము కావించిరి. “జెండా మా సంస్థకు
జీవన మోయి, పవిత్రప్రకృతి మాతృకే
వందన మోయి!” అను పతాకగీతికావంత
రము పాదించు జెండాకు నమస్కరించిరి.
భారతీయ వైశ్యపత్రికాధిపతులు శ్రీ అన్న
వరపు సుబ్బారాయుగృహులు పతాకచిహ్న

మును గూర్చియు, పతాకోత్సవ ప్రాధాన్య
మును గుఱించియు నుపన్యసించిరి.

పిమ్మట, యోగవ్యాయామ విద్యాధిపింహ
ప్రాఫెసర్ అవనిగడ్డ పాండురంగారావుగారు
పట్టియలు, కొన్ని యోగక్రియలు ప్రద
ర్శించిరి.

అంత, 12 గంటలకు బారులుదీరి కూర్చున్న
మహాజనులకు సహజసాత్విక ఫలాహార విందో
నగలబడెను. అందలి పదార్థసముదాయము
కొబ్బరి, అరటి, జామ, నారింజ, టాప్లేటో,
దోస, ఖజూర, మేకునగ, నానవేసిన గోధు
మలు, పెసలు, శనగలు మొదలగునవి. విందు
ముగిసిన తోడనే కాళహస్తీవాస్తవ్యులు
శ్రీ సీతారామ్ గారు ఫిడెలుగానము కర్ణానం
దముగల గావించిరి.

2-30 గంటలకు యోగప్రవీణ డాక్టరు వల్ల
భువి నాగేశ్వరరావుగారు బి. ఏ. సదనవాసు
లకు యథావిధిగణితము పరిచర్యలలో పాద
స్నానములు, విద్యుత్కాంతి స్నానములు,
ఆతపస్నానములు మొదలగు కొన్ని ప్రకృతి
చికిత్సలు ప్రదర్శనరూపముగ జేసిరి.

4-45 గంటలకు మహాజనుల ఛాయాచిత్రము
తీయబడెను.

ప్రాఫెసర్ అవనిగడ్డ పాండురంగారావుగారు
యోగాసనములు, సూర్య సమస్కారములు,
వివిధకండర స్వాధీనత, చలనము, రోమన్

రింగ్స్, పేరలల్ బారు, చుడి, బాణా, కత్తి సాము, సైకిల్ ఫీట్లు మొదలగు సత్యదృష్ట వివిధ యోగ వ్యాయామక్రీడల నొనర్చి సభ వారి మన్ననల నందిరి. సభవారు రంగారావు గారి యసాధారణ శక్తి సామర్థ్యముల కొని యాడుచు వారికి “యోగ వ్యాయామసింహ” అను బిరుదము నొనంగిరి.

6 గంటలకు సభ ప్రారంభింప బడెను. సభా ప్రారంభమందు అధ్యక్షునకు సన్మాన వ్రతము పమర్చింపబడెను. అంత మహర్షి శ్రీ సీతారామావధూతగారు ఆరోగ్యనదన సంవత్సరిక నివేదిక చదివిరి. అందలి ముఖ్యాంశము లిచట పొందుపరుపబడినవి. “నాకు ఆయుర్వేద వైద్యమందు 31 సంవత్సరముల యనుభవము గలదు. అయినప్పటికిని ఏండ్లు గడచుకొలది ప్రకృతి వైద్యమందు నాకు గల విశ్వాసము గాఢమగుచుండెను. ఆయుర్వేద ప్రకృతి వైద్యములకు గల వైరస్య సామరస్య పరిశీలనా జ్ఞానమే యందులకు కారణము. అట్టి వ్రబల విశ్వాస పరిణామమే మీరు చూచుచున్న ఆరోగ్యనదనము. గడచిన 13 సంవత్సరముల స్వయంకృషి ప్రతిఫలమే యీ ఆరోగ్యమహానదనము. గతవత్సరములో అనగా 1942 లో నదనపు దక్షిణభవన శ్రేణిలోని పెంకుటి వసారాలుడాబాగా మార్చబడెను. ఉత్తరపు మేడలో ప్రార్థనమందిరము కీర్తి శేషరాలు శ్రీమతి జ్ఞానాంబికారి పేర నెలకొల్పబడును. నదనపు పడమటి భవన శ్రేణి వంటియున్న భూమిని 2½ ఎకరములు 4600 రూప్యములకు విలిచిరి. నదన దక్షిణ శ్రేణినానియున్న యొక ఎకరా నేల P. W. D. వారు నదనమున కొనంగిరి. ఇప్పుడు

క్షయ, కుష్ఠరోగులకు ప్రత్యేక వసతులతో భవనములు నిర్మించుచున్నది ఈ ప్రదేశమండే. మైలవరము మూడవరాణిగారగు శ్రీమతి శ్రీవరమంగయాంబాదేవిగారు యీ పుణ్య కార్యమునకై మూడుగదులు కట్టించుటకు వాగ్దానము చేసి, అందులకు వలయు కారురాయి నయితము తోలించినారు. ఈవిధమున మాయీ వ్యాధి బాధిత మానవనేవ కత్యంతా నక్తితో తోడ్పడిన దాతల కందరకు మా నిండు కృతజ్ఞతను తెల్పుచున్నాము. ఇంకను, ప్రకృతికళాశాల, యోగ వ్యాయామ మందిరము, గర్భిణీశ్రీలకు ప్రత్యేక పరికరములు, వసతులుగల భవనములు, టెక్నికల్ స్కూలు (ఇవియన్నియు ప్రకృతికవిధానము ననుసరించి యుండును.) మొదలగునవి నెలకొల్పు సంకల్పము కలదు. ఆ సంకల్పము తప్పక నెరవేరగలదను దృఢవిశ్వాసముగలదు. అందులకు వలయు నేర్పాట్లు అప్పుడే జరుగుచున్నవి. రోగుల కారోగ్యభాగ్య మొదలించుట తోడ నేను తృప్తిపడను. నేడు కాకున్న రేపైన నొక ప్రకృత మహాసంఘ లోకనేవకై శాశ్వతముగ వినియోగపడు నటుల స్థాపించినాడే నాకు సంతృప్తి. అట్టి పనుల కన్నింటికిని ధన మత్యంతావశ్యకము. కాబట్టి, భారత దేశమందలి, ప్రధానముగ ఆంధ్రదేశము నందలి ప్రతివారును తమ శక్తికొలది అన్ని విధముల చేదోడువాదోడుగ సాయపడి, యీ మహాకైంకర్యమున కెంతేని బోధాసహ మొనంగి, దేశజనుల యారోగ్య సౌభాగ్యమునకు, సత్యమైన యీ ప్రకృత వైద్యవిధానమునకు దోహదము గల్గింపగలరని మిగుల ప్రార్థించుచున్నాము.”

ఈ ఆరోగ్యసదనము నిర్మింపబడిన తరువాత 1929 వ సంవత్సరము నుండి, నేటి దనుక నిచ్చుట చికిత్సవలన కుదుర్చబడిన రోగముల సంఖ్య సంవత్సర క్రమమున నీ దిగువ నుదహరింపబడినది.

1929	1930	1931	1932	1933	1934	1935
186,	164,	211,	309,	285,	344,	374,
1936	1937	1938	1939	1940	1941	1942
314,	350,	411,	552,	565,	607,	729

నానాట పెరిగిపోవుచున్న క్షయరోగుల సంఖ్య సంవత్సర క్రమమున నీ దిగువ చూపబడినది.

1929	1930	1931	1932	1933	1934	1935
2,	6,	8,	18,	15,	19,	43,
1936	1937	1938	1939	1940	1941	1942
40,	62,	59,	80,	80,	81,	85,

కాకినాడ వాస్తవ్యులు పైడా వెంకటనారాయణ జమిందారుగారు మున్నగువారి దగ్గర నుండి మహర్షి వారొనర్చిన మహాకైంకర్యము జయవంతముగ కొనసాగుగాక యని దేవుని ప్రార్థించుచు, వార్షికోత్సవము జయప్రదముగ సాగుగాక యని యాశీర్వదించుచు వాగ్దాని వంపిన జాబులు, తంతివార్తలు నభయందు చదువబడెను. అంత డాక్టరు వాడ పల్లి మురహరిరావుగారు, కాఫీ, టీ, బీడి, చుట్ట సిగరెట్టు, అమిత భోగలాలనత్వము మొదలగు

దురభ్యాసముల గూర్చి యుపన్యసించుచు, అవి యేవిధముగ మానవుని శారీరక మానసిక వతనమునకు ముఖ్య కారణము లగుచున్నవో విశదపఱచిరి. శ్రీతూనుగుంట్ల రామస్వామి గుప్త, బి.ఎ., బి. యల్., గారు ఆరోగ్యసూత్రము లేవిధముగ మతాచారములలో నమ్మి తము చేయబడినదియు సోదాహరణముగ నుపన్యసించిరి. డాక్టరు కె. ఆదినారాయణ శర్మగారు మొదలగువారు ప్రకృతి వైద్యమునుగూర్చియు, ప్రాకృత జీవన విధానమును గూర్చియు విపులముగ నుపన్యసించిరి. మహర్షి వారొనర్చిన యీ మహాకైంకర్యమును గూర్చియు, వారి సత్సంకల్పముల గురించియు, ముఖ్యముగ వారికున్న అసాధారణ కార్య దీక్షను గురించియు అధ్యక్షుడు కడుంగడు కొనియాడుచు, తమ యమూల్యోపన్యాసము నిచ్చిరి. మరియు, ఆంధ్రదేశమందే గాక, యావద్భారతదేశమందును గల ప్రాకృతవైద్యాలయములలో నెల్ల నిదోక్కటే చిరతరయశస్సును చూరగొనుచు, ఆరోగ్య మహాసదనమై వ్యాధి బాధితులకు నిరుపమాన సేవచేయుచుండుట చూచి, ప్రతి ఆంధ్రుడును గర్వింపవలసిన మహాభాగ్యము. అట్టి యీ ఆరోగ్యసదనమునకు ప్రతిభారతీయుడు తన శక్తికొలది ధర్మ మొనంగుట తమ విధియై యున్నదనియు, “నేను కూడ నాశక్తికొలది ధర్మ మొనంగెదననియు వాగ్దానము చేసినారు.

అంత అభివందనములతో నభిముగింపబడెను.

తుంటిలో కయ

శ్రీ వెద్ది నా గ భూషణం

విచిత్రమైన యీ చరిత్ర పాఠకప్రపంచము నకు అందచేస్తే కొంతవరకు అంధకార బంధు రమైన వైద్యప్రపంచమునకు విజ్ఞానోదయం కలుగునేమో అనే ఆశతో యీ చరిత్ర నివేదిస్తున్నాను. మా స్వస్థలం గుంటూరు జిల్లా, బాపట్ల తాలూకా, కట్టపాడు గ్రామం. నాకుమారునకు 10 సంవత్సరములు. చదువు కొనుచుండగా జ్వరం 102 డిగ్రీలతో ప్రారంభమైనది. 2 మాసములు స్వగ్రామంలోనే ఆయుర్వేదీయ వైద్యం చేయించినాము. తగ్గకపోగా కాలుతుంటి విపరీతంగా బాధచే నిలబడుటకు కూడా సావకాశం లేనందున గుంటూరు డాక్టరు పరుచూరి వీరయ్యగారి హాస్పటల్ ప్రవేశించితిమి. వారు యింజక్షన్లు చేసిరి. ప్రయోజనం లేదు. అంతట వారే జనరల్ హాస్పటల్ కు తీసుకొని వెళ్ళి యెక్కురే తీయించి తరువాత తుంటి యెముకలో క్షయ క్రిములు ప్రవేశించి యెముక తినుచున్నవని దీర్ఘకాలం చేసిన క్షయం కావచ్చుననియు చెప్పి తుంటికి పట్టీలు వగైరాలు వేసి యినుప తీగతో తుంటియెముక కదలకుండా కట్టి మంచంపై పరుండబెట్టినారు. ఈ విధంగా మంచంనుండి కదలకుండా 2 నెలలు ఆ పడక మీదనే యుంచి టూనిక్కులు యింజక్షన్లు వగైరా యిస్తూ యేమేమో చేసినారుగాని దురదృష్టవశంచే వ్యాధి కుదరకపోగా బిడ్డ నీరసించి తెల్లగా పాలిపోవుటయేగాక కాలుబాధ క్రమేపి పెరుగుచుండెను. ఇట్టి స్థితిలో వారు యింకా 6 మాసములు మంచంనుండి కదులుటకు వీలుకాదనియు అంత పర్యంతం మంచం

మీద ఉండవలెననియు చెప్పగా ప్రయోజనం లేదని కుర్రవాడిని తీసుకొని యింటికి చేరి విచారించగా అనేకమంది దీర్ఘరోగులు మరి ప్రాణిలో వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారివల్ల కృతార్థులైన తెలిసి వారి గ్రామం వెళ్ళితిమి. కాని వారు యిక్కడ ఆశ్రమం తీసివేసి పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా భీమవరంలో ఆశ్రమం స్థాపించినట్లు తెలుసుకొని దూరమని భయపడి మా ప్రాంతంలో యున్న తొట్టి వైద్యులకు చూపగా యీ వ్యాధి విషయంలో ప్రయోజనం లేదనియు తొట్టే చేయుటకు యితనికి రక్తం లేదనియు నిరుత్సాహపరచగా విధి లేక భీమవరం చేరితిమి. ఆశ్రమంలో ఘమారు 70 మంది రోగులు. అందులో ఆ వ్యాధులు సామాన్యములా? క్షయ, కుష్టు, ఉబ్బసం, ప్రసూతిస్త్రీలు, రాచపుండ్లు, పిచ్చిరోగులు యీ విధమైనవి, యెక్కడ కుదురక ఆశపడనివి. వారిని రోగుల పరిస్థితులను గురించి అడుగగా యిక్కడ నయం కాని వ్యాధిలేదని చల్లని వార్తలు చెప్పిరి. అంతట నేను, డాక్టరుగారు, రిక్టర్లు కలెక్టరు రామకృష్ణ రాజుగారు ఒకచోట నుండగా వెళ్ళి మాబిడ్డను చూపెట్టగా వారు మమ్ములను ప్రశ్నింపకయే బిడ్డను చూచుటతోడనే తుంటి యెముకలో పుష్పి అనగా అస్థివ్రణ మనియు తప్పక వ్యాధి నయ మగుననియు అప్పటికి కాలు కి అంగుళములు కురుచలయినది- అదిమాత్రం పెరుగ దనియు బిడ్డ జీవించుటయే గాక పరుగెత్తుట, అన్ని పనులు చేసుకొనగలడు, కాలు అవును. కాదు అని దివ్యదృష్టితో చూచిన

చందమున చెప్పగా మేము ఉప్పొంగి గుంటూరులో తీయించిన యక్కురే ఫోటో వారు వ్రాసి యిచ్చిన కాగితం డాక్టరురాజు గారికి యిచ్చినాము. అది కలెక్టరుగారు చూచి చదివి యిది క్షయ, అసాధ్యం, అని వ్రాసి యున్నది గాన యీ కేసు పోయోజనం లేదు, అని మమ్ములను తిరిగి వెల్లిపొమ్మని డాక్టరుగారిని యీ కేసు చేస్తుకోరాదని వారు గట్టిగా శాసించుటయే గాక డాక్టరు రాజుగారిని మీరు యీ కేసు చేస్తుకొన్న యీ ఆశోమానికి అపఖ్యాతి అనియు, యిది అసాధ్య మనియు చెప్పి మందలించిరిగాని, డాక్టరు కృష్ణంరాజుగారు భయం లేదు, వ్యాధి కుదర గలదన్న ను వారు వినక మమ్ములను తొందర చేసి వెళ్ళమనిరి. ఇది గాక భీమవరంలో డాక్టరులను పిలిపించి కలెక్టరుగారు మా బిడ్డను పరిశోధన చేయించి వారి సలహాతో యీ కుర్రవాడికి నయం కాదనియు యిందువల్ల ఆశోమానికి చెడ్డపేరు వచ్చుననియు చెప్పిరి. ఈ విధంగా కి రోజులు గడచినది. ఇదిచూచి “బోరా యెంతచేటు వచ్చినది! డాక్టరుగారు వ్యాధి కుదురునని చెప్పుచుండ యీ వృద్ధ కలెక్టరు మాచాలి యముని వలె దాపరించెను! దాచాలియు యంతకు ఆయెక్కురే ఫోటో వారు వ్రాసియిచ్చిన కాగితములు చూపకున్న మాకు యీ గతి రాదు గదా! అమ్మ పెట్టనూ పెట్టదు, అడుక్కొని తిగానివ్వదు అను సామెత నిజమైనదిగదా! వారు నయం చేయక పోగా వారి వ్యాతలు యక్కురే ఫోటోలు ముందు మార్గానికి కూడా అడ్డు వచ్చెగదా యనియు ఇక్కడ కూడా మరల యీ కలెక్టరుగారు పంతంపట్టి యింగ్లీషు డాక్టరు గారికి చూపి వారి సలహాతో మాకు

చోటు దొరకుటకు సావకాశం యివ్వరైరి. ఎచ్చటకు వెళ్లినను యీ వ్యాధి కుదరదు అనువారే గాని యిక్కడ నయమగును అనుటయే గాక కాలు కంటి కూడా ఉండదనే ఆశను యీ మహానుభావుడు కలిగించెనుగాని మా శనిదేవత మాకన్న ముందు ప్రత్యక్షమూ యన్నట్టు ఆ వైద్యవిధానం అడ్డుతప్పలేదుగదా” యని విచారించి వెళ్ళదమని అనుకోనుచుండ డాక్టరు రాజుగారిని చూచి ఆఖరు సెలవు అడుగుటకు కూడా కలెక్టరుగారు డాక్టరుగారిని చూపటకూడా అనుమతించరైరి. అట్టిస్థితిలో రోజూ ఆశ్రమంలో సాయంత్రం కి గంటలకు డాక్టరుగారు ఉపన్యాసం చెప్పుదురనియు అప్పుడు డాక్టరుగారి ఆఖరుదర్శనం చేయుదుమని ఆశతో యుంటిమి ఆ ఉపన్యాసంలో కలెక్టరుగారు కుటుంబం అందరు ఉండగా మా దీనవదనములను తిలకించిన డాక్టరుగారు తన సహజ గంభీరస్వరంతో ఆ వుపన్యాసంలోనే “వారు చాల దూరంనుండి వచ్చినారు. ఆ వ్యాధి తప్పక కుదురును. మీరు అనుమతింపకున్నను నేను భీమవరంలో వేరే యిల్లు తీసుకొని అందులో ఆ బాలుని ఉంచి చికిత్స చేతు”ననియు గట్టిగా చెప్పి ఉపన్యాసం ముగించిరి. ఎట్టకేలకు వృద్ధ సింహం శాంతించినది. ఆశ్రమంలో చేరితిమి. 15 రోజులకు బాగా గుణం కనుపించినది. కి నెలలకు బిడ్డడు లేచి నిలబడలేనివాడు - పరుగిడసాగెను. కాని అంజ్యువార్ల గారి మోహం వలె కాలు కి అంగుళముల కురుచమాత్రం అలానేయున్నదిగాని యప్పుడు మా బిడ్డడు నర్సాంగ సంపూర్ణ బలనమన్నితుడై ప్రకాశించుచున్నాడు గాన నా మనవి యేమంటే

యిప్పుడు మాబిడ్డ నడుచుటయేకాక పరు గెత్తుట, దండెములు, బస్కీలు మొదలయిన క్రియలలో అనమానుషై ఆనందం కూర్చు చున్నాడు గాన ఆశోపహతులై భౌతిక వాదులై ప్రత్యక్షమును తప్ప తెలుసుకొనలేని వైద్యపరుల యొక్కయు యెక్కురేల యొక్కయు అనిరార్థణమైన చర్యలను సమ్మి చ్చెడక ఆశావాదులై అతీంద్రియదృష్టి కలిగి

త్రికాలవేదులైన మహానీయులచే ప్రకాశించిన మన భారతావని యింకను గొడ్డుపోలేదనియు మహర్షి ఆశ్రమములను స్పృటికేదెచ్చు ఆశ్రమ ములు కల వనియు మరువరాదు. అట్టి ఆశ్రమం ప్రస్తుతం భీమవరంనుండి ఆ జిల్లాలోనే తాడే పల్లి గూడెం తాలూకాలో కేశవరం అను చోట స్థాపితమై ప్రకాశించు చున్నదని తెలుసు కొనుడు.

గ నే రి యా వ ల్ల వ రి బీ ర్ణ ము, బో ద కా లు :

కా వ ల పి న స ల హా లు .

నేను తమకు ప్రాసుకునే యీ చిన్నకొక్కెను తమకు విసుగులేకుండా చదివి తగిన సలహా ఒసంగ వలెనని ప్రార్థన.

నాకు ఇప్పుడు వయస్సు 20 వత్సరములు. ఇంకనూ పెండ్లి కాలేదు. పూర్వము 5 నం॥ ముందు నేను మరియొక స్నేహితునితో కలిసి ఒక వ్యభిచారిణి దగ్గరకు వెళ్ళినాము. డాక్టరు కుర్రనాడు ఏమీ జబ్బులు లేవంటేనే వెళ్ళి నాము. (ఇద్దరం ఒకదానితోనే సంయోగము చేసితిమి.) తర్వాత నాకు రెండవోజులలో మూత్రము వెంబడి ఒకవిధమగు రంగు గలిగిన బీర్ణము పలుచగా కారుచుండెడిది. మూత్రము వస్తే మాత్రము చెప్పలేని బాధగా నుండెడిది. ఇట్టిది ఒక వారమురోజుల వరకు చాలా తీవ్రముగా నుండెను. అప్పుడు నేను చదువు కొను చుండుటచే ఎవ్వరితోను—తిడుదురనే భయముతో—చెప్పలేదు. ఇట్టిది క్రిమీణా

తగ్గుచు కుడివైపుననున్న బీర్ణము (right side testicle) వాచినది. అది మామూలు బీర్ణము వలె గాక కొంచెము పెద్దదిగానుండెను. అది క్రిమీణా బాధ తగ్గుచు బీర్ణము కొంచెము పెద్దదై గట్టిపడి అట్లానే నిలిచిపోయెను. ఆ బీర్ణము ఇప్పుడు ఎడమవైపు దానికంటె శి రెట్లు పెద్దదిగాను, చాల బరువుగాను నున్నది. బలహీనముగా నున్నప్పుడు మాత్రము బీర్ణ మందలి నరములగుండా ఏదో ఒకవిధమగు పదార్థము శరీరమునుండి బీర్ణము లోనికి తప్పించుకొని పోవుదానివలె 'చద' అనే శబ్దముతో పోవుచున్నది. ఎప్పుడు బీర్ణములు వాచుటగాని, లాగుటగాని లేదు. గత 4 నం॥ నుండియు లంగోటా చాల గట్టిగా కట్టు చున్నాను. ఏమి ప్రయోజనము కనబడలేదు.

ఇప్పుడు వారమునకు 2 పర్యాయములు మాత్రమే కట్టుచున్నాను. లంగోటా లేకుండా పంట్లము తొడిగితే ఆ ప్రదేశము ఎత్తుగాను, అసహ్యంగాను కనబడుచున్నది. బైసికిలు

తొక్కినపుడు కూడ ఎత్తుగా కనబడుచున్నది. ఇంతవరకూ దానిగురించి మందులుగాని, కట్టుగాని కట్టలేదు. బీర్తము యొక్క రావుడు నకు తొడకూడ అప్పుడప్పుడు చర్మము రేగు చుండును.

దీనివల్లనే నాకు 1942 సం॥లో బోడజ్వరము (Filarial fever) వచ్చి ఎడమకాలు వాచినది. ఈజ్వరము రెండుపర్యాయములు వచ్చినతర్వాతను ఒక ఇంగ్లీషు వైద్యము తెలిసిన డాక్టరు నలహా అడుగగా ఆయన(Filarial Injections) అనే ఆరు ఇంజక్షన్లు యిచ్చినారు. దానివల్లను కాలుయొక్క వాపు తగ్గినది కాని ఆ వాచిన చర్మముయొక్క దళసరిమాత్రము తగ్గలేదు. దాని గురించి మందు ఏమీ తీసికొనలేదు. కాని ఆపూర్వము వచ్చిన గనేరియా వ్యాధి మాత్రము ఎప్పుడును కనిపించుటలేదు. కాని ఏదో అపకారము మాత్రము చేయుచునే యున్నది.”

ఈ పైన వ్రాసిన విషయములో మీ సలహా కావలెనని కోరుతున్నాను. మీరు ఏ పద్ధతిగా చెప్పితే ఆ ప్రకారం చేస్తాను. నాకు ప్రకృతి వైద్యమునందు చాల నమ్మకము. అమలాపురం హైస్కూలునకు మీ ప్రకృతి పత్రిక ప్రతినెల వచ్చుచున్నది. అందలి వ్యాసములు ఎప్పటి కప్పుడు చదువుచునే యున్నాను. కొన్ని ఆచరిస్తున్నాను. పై విషయమును గురించిన గ్రంథము మీ ప్రకృతి కార్యాలయములో నున్న యెడల నాకు ఒకటి V. P. P. గా పంపించ గోరు చున్నాను. వచ్చే నెలలో నా చిన్న వ్యాసము ఒకటి పంపించదలచినాను. అది దయయుంచి

మీ ‘ప్రకృతి’ పత్రికలో ముద్రింప గలం దులకు కోరుచున్నాను.

అమలాపురం, } ఇట్లు,
12-2-1943. } మీ ప్రకృతి సేవకుడు,
విశ్వనాథ్.

చికిత్స

ఉదయము 5 ఘంటలకు 8 నిమిషముల పరి మితిగల కటిస్సానము చేయవలయును. రెండు మైళ్లు పోయి రావలయును. చన్నీటితో రెండు పర్యాయములు యెనిమా చేయవలెను. 9-30 గంటలకు ఒక గిద్దెడు ముడిబియ్యము అన్నమును, 60 తులములు వండి వార్చని కూరను తినవలయును. కారము, ఉప్పు వాడ రాదు. మధ్యాహ్నము 1 గంటకు 4 బత్తాయి పండ్లను తినవలయును. 3 గంటలకు వాచిన బీజముమీద కాట్లు పైకెత్తికొని ఒండు మన్ను వేసికొని 15 నిమిషములు ఉంచవల యును. 4-30 గంటలకు 8 నిమిషములు లింగ స్నానము చేయవలెను. ఉదయము మాదిరిగా రెండుమైళ్లు పోయి రావలెను. 7-30 లకు గిద్దెడు ముడిబియ్యపు అన్నమును, 60 తుల ములు వండి వార్చని కూర తినవలెను.

చికిత్సకాలములో బ్రహ్మచర్యము చేయ వలెను. ఉత్తరపు వైపున తలనుంచి నేలమీద పడుకొనవలెను. గోచిని పగటిపూట 8 గం టలు పెట్టుకొనవలెను. —సంపాదకుడు.

సలహాలు

1 కీళ్లజ్వరము (అమజ్వరము)

నేను సుమారు 6 సంవత్సరములనుంచి ప్రకృతి వైద్యమును చేయుచుంటిని. ఇప్పుడు జ్వరము, వాంతులు, వెంటనే గజ్జలలో బిళ్ళ దానికి

సంబంధించిన సరముల వాపు, మోకాటి క్రిందనుంచి వాపు, ఎఱ్ఱన, సంధులనొప్పిచేత మంటచేత కాలు స్వాధీనమునకు రాకపోవుట, అన్నహితపు లేకపోవుట మొదలగు దుర్గుణములచే వదిరోజులనుంచి బాధపడుచున్నాను. మీచే రచించబడిన తొట్టివైద్యమను గ్రంథమును చదివి దానివలన యీ వ్యాధికి యిద మిథ్యమైన చికిత్స యని తెలిసికొనలేక యున్నాను. దీనిని ఇంగ్లీషు వైద్యులు లింఫ్ యింజాయిటిస్ అని చెప్పియున్నారు. మీచే వెలువరించబడు ప్రకృతి పరిచియు ఏమియు లాభము కనబడలేదు. కాబట్టి నాయందు దయయుంచి యీ వ్యాధికి ఏచికిత్స మంచిదో ఏ వైద్యపానము, రోగి అనుసరించ వలసిన విధులు, వ్రాయుకొరుచున్నాను. ఇది మిక్కిలి జరుగురు. సి. వి. థున్.

స ల హా

లింఫ్ అనగా అన్నసారము. అది జీర్ణమై రక్తముగా మారనందువలన మీకు జ్వరము కలిగినది. కీళ్లనొప్పులు గూడ అందువల్లనే కలిగినవి. జ్వరము నయమయ్యేవరకు ఆకలి యును ఉండదు. కనుక పండ్లరసములు మాత్రము పుచ్చుకొనుచూ, ఉదయమునను, సాయంకాలమునందును, 15 నిమిషములు

యెండలో పరుండి కటిస్నానము 10 నిమిషముల చొప్పున చేయవలెను. తరువాత తిరిగి యెండలో 15 నిమిషములు తిరుగవలెను. లేదా కూర్చుండవలెను. జ్వరము నయమగునప్పటికి కీళ్ళలోని బాధగూడా తగ్గుతుంది. అప్పుడు అన్నముకూడా తినవలెను.

2 కంటిడి పురుగు పొక్కులాడినట్లుండి
జరుగుచున్న విషయములు

ఏడమ చేతిమీద చిన్నదద్దులు జలపురుగు పారకాడినట్లు యుంటుంది. నేను స్నానము చేయుచున్నాను. జల, దద్దులు, మోచేతి పై భాగము మాత్రమే. ఇక యెచ్చట లేదు. దాని కేమి చికిత్స చేయవలెను? దయయుంచి తెలుపువలెను. పి. కా.

స ల హా

ప్రతి దినమును యీక్రింది విధముగా చేయవలెను. రోజూ చమురు పదార్థములు మాని అన్నముతో కూర యెక్కువగా తినవలెను. ఒకపూట అన్నము మాని పండ్లను తినవలెను. పండ్లు అంటే నారింజ, బత్తాయి, కమలాజాతులే గాని, అరటిపండ్లు మాత్రముకాదు. ప్రతిదినమును చమురు రాచుకొని నలుగు పెట్టుకొని నురుగు పోసిరుద్దుకొని స్నానము చేయవలెను.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రీస్తు 1943 సం॥ జనవరి నెల జమాఖర్చులు

జమ:—మెనుకటి నెల నిల్వ 387-9-9, ప్రకృతిపత్రిక 222-3-0, పుస్తకములు 29-14-0, తిరుగళ్ళు 6-0-0, వెరళి 645-10-9.

ఖర్చు:—ప్రకృతి పోస్టేజీలు 16-11-6, పుస్తకముల పోస్టేజీలు 3-13-0, మిస్ లేనియన్ 1-13-6, స్టేషనరీ 0-14-6, జనరల్ పోస్టేజీలు 4-1-9, ప్రింటింగు అడ్వాన్సు 503-0-0, అప్పులు యిచ్చినది 6-0-0, నౌకర్లు 0-4-0, భరణం 25-0-0, నిల్వరొఖం 84-0-6, వెరళి 645-10-9.

ఎల్. సుదర్శనరావు, మేనేజరు.

వక్తాచికిత్సా గ్రంథములు

	శెల	శెల
	ఇతరులకు	చందాదానము
దరభ్యాయనములు		
టీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహాదోగము	0 8 0	0 6 0
హాగముట్ట - ముక్కు - పొడుం	0 4 0	0 3 0
హాగముక్కునలసి పరిమాదములు	0 0 6	0 0 6
గొలుముంత - సారాపెసా	0 4 0	0 3 0
జొన్నపైదెక్క మొక్కయూహాహారము	0 4 0	0 2 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	0 2 0
టీకాలన నేమి? డాక్టర్లభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
టీకాల ఘండన	0 1 0	0 1 0
హాగాదు పరిమాదములు	0 0 3	0 0 3

అరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0	5	0	0	4	0
చర్మనాగ్నిదర్శనము	0	3	0	0	7	0
(పక్షిచికిత్సా) ఉపనాగ్నిసములు						
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0	5	0	0	4	0
నిలకొనములు	0	3	0	0	3	0
శిశునామల కొక సందేశము	0	4	0	0	3	0
అగ్రాగ్నిము - కామేచ్ఛ	0	3	0	0	2	0
నీచాయము	0	0	6	0	0	6
మధ్యభాగము	0	0	6	0	0	6
అగ్రభాగము	1	0	0	0	12	0

వివిధ చిక్తాగ్రంథములు

సాగునీటి పనులు	0	0	6	0	0	6
* పశుక్రియ అంగీకృత జైర్లము	1	4	0	1	4	0
* పశుక్రియ గృహ వైద్యం	2	8	0	2	0	0
దీనిలో గాఢ చికిత్స సారము	1	8	0	1	8	0
ప్రత్యేక చికిత్సారణము						
1. భాగము	1	8	0	1	0	0
2. భాగము	1	4	0	0	15	0
3. భాగము	1	8	0	1	0	0
4. భాగము	0	6	0	0	4	0
5. భాగము	0	6	0	0	4	0
6. భాగము	0	6	0	0	4	0
7. భాగము	0	6	0	0	4	0
ఉపవాస పనులు	1	0	0	0	12	0
సాగునీటి పనులు	0	10	0	0	0	0
ప్రత్యేక చికిత్స	0	0	0	0	0	0
సాగునీటి పనులు	0	0	0	0	0	0
సాగునీటి పనులు	0	0	0	0	0	0

	ఇతరులకు	పెరి	పెరి
	చందాదార్లకు		
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0	
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0	
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0	
వైద్యచికిత్సపదతి	0 5 0	0 3 0	
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0	
నిశ్చస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0	
వైద్యోగ్యపరము	0 8 0	0 8 0	
త్రిదోషములు	0 6 0	0 4 0	
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6	
వృద్ధిచికిత్స	0 2 6	0 1 6	
నివిదార్థ సాగరము	0 2 6	0 1 6	

వివిధ వ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0	12	0	0	8	0
మృతనష్టము	0	12	0	0	8	0
చరిత్రము	0	4	0	0	4	0
హిస్టరీయా (మూర్ఛ)	0	4	0	0	4	0
శాంతిలోగము	0	4	0	0	4	0
సంఘ మేహము	0	4	0	0	4	0
హలబద్ధకము	0	4	0	0	4	0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాద్యోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిపాశము	0 8 0	0 5 0

రామత్రిస్సామివేదాంతోపన్యాసములు

	1. భాగము	0	80	0	50
	2. భాగము	0	80	0	50
భగవద్గీతాసారము		0	60	0	40
మ. కృందమామ		0	10	0	10

ప్రకృతి వైచిత్ర్యం సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు ఇతరులకు		3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

40

వైద్యము

స చి త్రి న మా ది తై ద్య మా స క ట్రి క .

ఈ ప్రస్తుత వాగ్విక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక
కాత్యాయనిక కాలము సుఖముల కానవడి వెనుకంటే దుఃఖము నినుపబడుచున్నాడు.
ఈ ప్రకారముగ ఆచరణమును కాడక. మానసిక వ్యాధిచాగలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో
ఈ పత్రిక వేసరించును.

మందులు. ఇంజక్షన్లు ఆననము లేకుండా ఆతిమాత్మము, జ్వరము, కుష్ఠము, రాశపురము మొద
లగు ఆసాధ్య వ్యాధులనుమాడ గాలి, బాక్టీరియాములు, జలము. ఉపవాసము, భూహారము, అధి
కయము, బ్రహ్మచర్యము, మజ్జీ, వ్యాయామము, మద్యము మొదలగువానివలన నిర్మాతలను సులభమగు
విధానములను తెలుపును. సంర చందా రు కి-0-0లు మాత్రగీమే.

750 పుట

సుని శిక్ష వైద్యము

100 చిత్ర
పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారితే ఆంగ్ల భాషలో వ్రాయబడిన
సు ప్ర ని క్ష వై ద్య గ్రం థ ము న కు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకర్తవ్యము,
సునిశితములగు నూర్వకరణచికిత్స, చర్మచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొనలగు విషయము
లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాగ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన స్పష్టిరహస్యము
లనేకములు కాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికొబైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు కి-8-0
పోస్టేజి ప్రకృతి కము. గ్రంథవిషయసూచిక కొరిసెవారికి వంపబడును.

ఆరోగ్య తత్వము

డాక్టరు పువ్వాడ పేర్రాజు గారి చేరచింపబడినది

వెల రు 1-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు రు 0-12-0.

అహారమునుగూర్చిన సమస్యల నన్నింటినిగూర్చి - రోగములయొక్క చికిత్సలన్నింటినిగూర్చి
ఇది సమగ్రమైన గ్రంథము. ఏమి అనలెకను సందేహముగ లిగినగాని, ఏ వ్యాధిని ఎటుల కుదుర్చుకొన
వలె నను ప్రశ్నకుగాని ఈ గ్రంథము సందేహములేకుండ సమాధానము చెప్పును.

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

కొత్త కూర్పు.
34 ఆధ్యాయములు, 400 పుటలు.

తొట్టి వైద్యము

స చి త్రి ము
70 పటములు

అనేక సూత్రన చిత్రపటము లిందు కేర్పబడి సూత్రన ఫక్కి-ని ముద్రింపబడినది. కూసే మహర్షి
గారి ఆభివ్రవ వైద్యకాస్త్రము, ముఖవైద్యవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుహారము అను గ్రంథ
ములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు కేర్పబడినవి.
అసలు వెల రు 3-0-0.

ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

